

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Отдел образования Армизонского муниципального округа
МАОУ Армизонская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим советом

Селянкина Е.Л.
Протокол №1
от «28» 08 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Нерадовских Л.В.
«31» 08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Каканова Л.С.
Приказ № 70/1-ос
от «31» 08 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивной секции «Настольный теннис»

Программу составил: Зырянов Е.А.,
Учитель физической культуры

с.Армизонское 2026 год

Пояснительная записка внеурочного курса «Настольный теннис»

Рабочая программа по внеурочному курсу «Настольный теннис» является составной частью основной образовательной программы основного общего образования МАОУ Армизонская СОШ.

Рабочая программа составлена в соответствии с

- учебным планом основного общего образования МАОУ Армизонская СОШ на 2026-2027 уч. год
- рабочей программой воспитания МАОУ Армизонская СОШ
- ФГОС основного общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287 (далее – ФГОС НОО);

на основе авторской программы под редакцией Физическая культура. 5-9 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений/ В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2021.

Для реализации программы используется учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И. Лях – М.: «Просвещение», 2020.

Внеурочный курс рассчитан на 2 часа в неделю.

Данный курс имеет своей целью: обеспечить достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования.

Изучение курса способствует решению следующих задач:

- 1) создать условия для планирования, организации и управления образовательным процессом по определенному курсу (в том числе и внеурочной деятельности) и модулю;
- 2) дать представление о практической реализации государственного образовательного стандарта при изучении конкретного предмета, курса, модуля;
- 3) конкретно определить содержание, объем, порядок изучения учебного курса.

Данный курс содержит все темы, включенные в федеральный государственный образовательный стандарт содержания образования. А также реализует региональный компонент в количестве 68 часов.

Содержание внеурочного курса

Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения внеурочного курса, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Планируемые результаты освоения внеурочного курса.

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение. Это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов спортивно оздоровительного этапа 1-2 года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, результаты научных исследований.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Тематический план внеурочного курса «Настольный теннис»

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Тема занятия	Количество часов
1			ТБ. Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1
2			Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	1
3			Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1
4			Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1
5			Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1
6			Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	1
7			Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
8			Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
9			Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1
10			Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	1
11			Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1
12			Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	1

13		Передвижение игрока приставными шагами.	1
14		Передвижение игрока приставными шагами.	1
15		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1
16		Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1
17		Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1
18		Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1
19		Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1
20		Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	1
21		Учебная игра с элементами подач.	1
22		Учебная игра с элементами подач.	1
23		Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1
24		Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	1
25		Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1
26		Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1
27		Обучение техники «срезка» мяча.	1
28		Обучение техники «срезка» мяча.	1
29		Совершенствование техники срезки в игре.	1
30		Совершенствование техники срезки в игре.	1
31		Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1
32		Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	1
33		Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
34		Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
35		Соревнование в подгруппах.	1
36		Соревнование в подгруппах.	1
37		Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1
38		Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1
39		Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1
40		Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	1
41		Обучение техники «наката» в игре.	1
42		Обучение техники «наката» в игре.	1
43		Изучение вращения мяча в «накате».	1

44		Изучение вращения мяча в «накате».	1
45		Обучение техники «наката» слева, справа.	1
46		Обучение техники «наката» слева, справа.	1
47		Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1
48		Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1
49		Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
50		Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
51		Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
52		Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
53		Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1
54		Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1
55		Применение «подставки» в игре.	1
56		Применение «подставки» в игре.	1
57		Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1
58		Изучение техники выполнения «подставки» слева.	1
59		Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
60		Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
61		Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1
62		Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1
63		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
64		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
65		Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног	1
66		Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног	1
67		Применение элемента «подрезка» в игре.	1
68		Применение элемента «подрезка» в игре.	1