

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки города Москвы

Лицей АНОВО "МОСКОВСКИЙ МЕЖДУНАРОДНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ"

СОГЛАСОВАНО Педагогическим советом 28.08.2026 протокол №1	УТВЕРЖДЕНО приказом от 28.08.2026 № 4-08/3/О Директор Сумнина Е.В
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

Настольный теннис

для обучающихся 10-11 классов

Москва, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной Настольный теннис составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Цели:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Программа рассчитана на 68ч., в год - по 2 часа в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Московский Международный Университет «Лицей АНОВО», организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (настольный теннис) составило 2 часа в неделю (68 часов в год).

Содержание материала:

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 полулета, 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, контрнакат (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).

4. Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	3
2	Общепфизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	10
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	34

5. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Тип занятия	Кол - во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	Изучение нового материала	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису
2	История развития настольного тенниса,	Изучение	1	Знать теоретический материал

	и его роль в современном обществе.	нового материала		настольному теннису
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал настольному теннису
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал настольному теннису
5	Выбор ракетки и способы держания.	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал настольному теннису
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал настольному теннису
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	Изучение нового материала	1	Знать теоретический материал настольному теннису
8	Удары по мячу накатом.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок
10	Игра в ближней и дальней зонах.	Совершенство вание	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах
11	Вращение мяча.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять вращение мяча
12	Основные положения теннисиста.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять основные положения теннисиста.
13	Исходные положения, выбор места.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	Совершенство вание	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)
17	Подачи: короткие и длинные.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	Совершенство вание	1	Уметь выполнять подачу накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением)
19	Удары: накатом с подрезанного мяча,	Совершенство вание	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом

	накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.			короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
20	Тактика одиночных игр	Совершенство вание	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх
21	Игра в защите	Совершенство вание	1	Уметь играть в защите
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	Совершенство вание	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Совершенство вание	1	Уметь выполнять передвижения у стола
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Совершенство вание	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола
33	Соревнования	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола
34	Соревнования	Совершенство вание	1	Уметь играть у стола

6. Требования к уровню подготовленности учащихся

В результате изучения настольного тенниса ученик должен

знать/понимать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

7. Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методика оценки уровня занимающихся:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям настольным теннисом.

ВЫСОКИЙ - в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

СРЕДНИЙ- в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

НИЗКИЙ - в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Методика оценки техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

ВЫСОКИЙ

- двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

СРЕДНИЙ - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

НИЗКИЙ - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Методика оценивания способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

ВЫСОКИЙ - учащийся демонстрирует разнообразные упражнения с мячом и ракеткой. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

СРЕДНИЙ - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

НИЗКИЙ - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

8. Перечень учебно-методического обеспечения

1. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
2. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2003 г.