

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 199
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 29.08.2025 № 70/2

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности**

**«Настольный теннис»
для обучающихся 9 классов**

Составитель: учитель физической культуры

Санкт-Петербург, 2025/2026 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Настольный теннис» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *базовая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений, выработка легкости, и непринужденности движений;
- подготовка учащихся к дальнейшему спортивному совершенствованию;
- развитие умственных, психических, физических способностей учащихся.

Программа предусматривает работу с детьми с 14-17 лет, проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип программы – выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке, выраженных в количественных и качественных (нормативных требованиях) показателей.

Программа реализуется через занятия внеурочной деятельности. Группы формируются совместно мальчики и девочки. Занятия проводятся 1 раз в неделю 1 час. Всего – 34 часа в год.

Цель программы – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и областным соревнованиям;

МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Место в учебном плане.

Возраст учащихся, участвующих в реализации данной программы, 14-16 лет.

Срок реализации программы: 1 год

Занятия проводятся: 1 раз в неделю по 1 часу, всего 34 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис; Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис; Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; Сведения о строении и функциях организма человека; Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом; Правила игры в настольный теннис; Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Техника подачи толчком, атакующие удары по диагонали, атакующие удары по линии, игра в защите, игра с тренером. Выполнение подач разными ударами, игра в разных направлениях, игра на счет разученными ударами, игра с коротких и длинных мячей, групповые игры, отработка ударов накатом, отработка ударов с резкой, поочередные удары левой и правой стороной ракетки, сдача нормативов.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Техника и тактика игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке. Теоретические знания направлены на формирование умения использовать их на практике в условиях тренировочных и соревновательных занятий.

Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Значение её для укрепления здоровья и физического развития. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды. Размеры и материалы инвентаря и оборудования. Индивидуальный выбор инвентаря.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к питанию и режиму спортсмены. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Самоконтроль занимающегося спортом. Объективные данные для самоконтроля: вес, динамометрия, пульс, давление. Субъективные данные для самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность.

Физически способности и физическая подготовка. Волевые качества и их развитие.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые и скоростно-силовые. Гибкость, ловкость и выносливость. Их развитие. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры. Средства и методы технической подготовки.

Классификация приемов техники игры. Их разнообразие.

Основы тактики и тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности.

Тактика нападающего игрока. Тактика игрока применяющего вращение. Тактика подачи. Индивидуальные и парные тактические действия. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования.

Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста игрока. Положение о проведении соревнований по настольному теннису на первенство России, города. Правила соревнований по настольному теннису. судейство соревнований.

Установка на игру. Составление тактики на игру.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Команды: строй, шеренга, колонна, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, становись, смирно, равняйся, вольно и т.д. Повороты: направо, налево, кругом.

Построения: в шеренги, колонны, круги. Виды передвижения: строевой шаг, бег, подскоки.

Упражнения из других видов спорта.

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60 метров, чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров.

Гимнастические упражнения: с предметами и без предмета.

Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча, бадминтон.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи.

Упражнения для ног. Приседания, выпады, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, повороты, вращения, различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения со скакалкой, набивными мячами.

Упражнения для развития силы. Подтягивание, отжимание, приседания, их сочетания.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой, упражнения с помощью партнера.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки, бег, эстафеты.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подачи:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
8. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты реакции передвижений. Развитие точности определения полета мяча. Развитие специальной выносливости, требующей постоянного изменения напряжения.

Развитие силы: статической и динамической. Развитие быстроты и ловкости.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Настольный теннис». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностнозначимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока

команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

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 тенниса, активное их использование 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 теннису.

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

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

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 красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- реализация процесса сотрудничества на основе взаимопонимания.

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 теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по теннису.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ П/П	Количество Часов	Наименование раздела, тема	Форма проведения
1	1	Правила игры в настольный теннис.	индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная
2	1	Упражнения на быстроту и ловкость. Учебная игра.	
3	2	Упражнения с ракеткой и шариком. Учебная игра.	
4	2	Атакующие удары по диагонали. Учебная игра.	
5	2	Атакующие удары по линии. Учебная игра.	
6	2	Отработка ударов накатом. Учебная игра.	
7	2	Отработка ударов срезкой. Учебная игра.	
8	2	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	
9	2	Атакующие удары справа разной силы и направления. Учебная игра.	
10	1	Атакующие удары слева разной силы и направления. Учебная игра.	
11	1	Чередование ударов различных стилей. Учебная игра.	
12	2	Передвижение. Учебная игра.	
13	2	Комбинации. Учебная игра.	
14	2	Подача различными ударами. Учебная игра.	
15	2	Прием подачи. Учебная игра.	
16	1	Упражнения в парной игре. Учебная игра.	
17	1	Тактика быстрой атаки после подачи. Учебная игра.	
18	2	Тактика атаки после толчка и подрезки. Учебная игра.	
19	1	Техника выполнения ударов по высокому мячу. Учебная игра.	
20	1	Стиль игры подрезка + атакующий удар. Учебная игра.	
21	2	Комплексное развитие психомоторных способностей в ходе игры. Учебная игра.	
ИТОГО: 34 часа			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ П/П	Тема занятия	Количество часов
1.	Правила игры в настольный теннис.	1
2.	Упражнения на быстроту и ловкость. Учебная игра.	1
3.	Упражнения с ракеткой и шариком. Учебная игра.	1
4.	Упражнения с ракеткой и шариком. Учебная игра.	1
5.	Атакующие удары по диагонали. Учебная игра.	1
6.	Атакующие удары по диагонали. Учебная игра.	1
7.	Атакующие удары по линии. Учебная игра.	1
8.	Атакующие удары по линии. Учебная игра.	1
9.	Отработка ударов накатом. Учебная игра.	1
10.	Отработка ударов накатом. Учебная игра.	1
11.	Отработка ударов срезкой. Учебная игра.	1
12.	Отработка ударов срезкой. Учебная игра.	1
13.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	1
14.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Учебная игра.	1
15.	Атакующие удары справа разной силы и направления. Учебная игра.	1
16.	Атакующие удары справа разной силы и направления. Учебная игра.	1
17.	Атакующие удары слева разной силы и направления. Учебная игра.	1
18.	Чередование ударов различных стилей. Учебная игра.	1
19.	Передвижение. Учебная игра.	1
20.	Передвижение. Учебная игра.	1
21.	Комбинации. Учебная игра.	1
22.	Комбинации. Учебная игра.	1
23.	Подача различными ударами. Учебная игра.	1
24.	Подача различными ударами. Учебная игра.	1

25.	Прием подачи. Учебная игра.	1
26.	Прием подачи. Учебная игра.	1
27.	Упражнения в парной игре. Учебная игра.	1
28.	Тактика быстрой атаки после подачи. Учебная игра.	1
29.	Тактика атаки после толчка и подрезки. Учебная игра.	1
30.	Тактика атаки после толчка и подрезки. Учебная игра.	1
31.	Техника выполнения ударов по высокому мячу. Учебная игра.	1
32.	Стиль игры подрезка + атакующий удар. Учебная игра.	1
33.	Комплексное развитие психомоторных способностей в ходе игры. Учебная игра.	1
34.	Комплексное развитие психомоторных способностей в ходе игры. Учебная игра.	1
ИТОГО:		34 часа

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.
6. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 1995
7. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
8. Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ», «физическая подготовка».
9. Медиаресурсы и Интернет-ресурсы
www.scientific.ru
www.openclass.ru
<http://physnet.ru>
www.bio.1september.ru
www.bio.nature.ru
www.phys.msu.ru www.km.ru/educftion
www.edios.ru Ресурсное обеспечение

