

Является частью основной образовательной программы
среднего общего образования МБОУ СОШ № 140

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Настольный теннис»

для обучающихся 10-11 классов

Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 (ФОП СОО);
- Методических рекомендаций Минпросвещения России по организации внеурочной деятельности на 2026–2027 учебный год;
- Распоряжения Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р «Стратегия развития физической культуры и спорта до 2030 года».

Программа направлена на формирование здорового образа жизни, развитие физических качеств и личностного потенциала старшеклассников. Настольный теннис — олимпийский вид спорта, доступный для реализации в условиях стандартной школьной рекреации или спортивного зала. Для учащихся 10–11 классов данный курс имеет особую значимость как средство психологической разгрузки при интенсивной подготовке к ЕГЭ, а также способствует развитию нейромышечной координации, необходимой для профилактики гиподинамии.

Цель программы: создание условий для гармоничного физического развития, укрепления здоровья и формирования спортивной культуры личности обучающихся старших классов через освоение техники и тактики игры в настольный теннис.

Задачи:

- Изучить историю возникновения тенниса, правила соревнований и основы судейства.
- Развить быстроту реакции, координацию движений, специальную выносливость и глазомер.
- Освоить базовую технику передвижений у стола, хват ракетки, виды подач и ударов.
- Сформировать тактическое мышление, умение анализировать игровые ситуации и принимать самостоятельные решения.
- Воспитать волевые качества (целеустремленность, стрессоустойчивость), дисциплинированность, культуру честной спортивной борьбы и навыки самоконтроля.

Курс носит спортивно-оздоровительный характер. Программа рассчитана на **34 часа** в год из расчета **1 час в неделю**. Занятия проводятся во второй половине дня.

ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ И ДИФФЕРЕНЦИАЦИЯ

Учитывая возрастные особенности старшеклассников (16–18 лет) и их высокую учебную нагрузку, занятия строятся с учетом следующих принципов:

- **Интенсивность:** высокая моторная плотность урока (до 70%), минимум простоев.
- **Психологическая поддержка:** использование игровых форматов («король стола», парные миксты) для снятия эмоционального напряжения перед экзаменами.
- **Дифференциация нагрузки:** обучающимся основной медицинской группы предлагаются стандартные нормативы; подготовительной группе — адаптированные

упражнения без резких рывков и прыжков; специальной медицинской группе — индивидуальные задания на развитие мелкой моторики кисти и статическую координацию за столом без соревновательной составляющей.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Для поддержания мотивации старшеклассников используются интерактивные формы работы:

- Учебно-тренировочные занятия (индивидуальная работа у стола, спарринги).
- Мастер-классы с приглашением кандидатов в мастера спорта или студентов профильных вузов.
- Круговая тренировка (станционная работа над ОФП и техникой).
- Игровые турниры (личный зачет, смешанные пары, командные встречи параллели).
- Проектная деятельность (создание видеопроанализа собственной техники удара, разработка буклета «Правила поведения в пинг-понг клубе»).
- Судейская практика (обучающиеся выполняют функции боковых судей и счетчиков на внутренних турнирах).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка (3 ч.) История зарождения настольного тенниса (пинг-понга). Правила ITTF (Международной федерации настольного тенниса): размеры стола, сетка, мяч, ракетка. Понятие инвентаря (основание, накладки: шипы внутрь/наружу, антиспин). Гигиена спортсмена, режим питания. Правила безопасности при работе со скоростным мячом. Основы правил и жестов судьи.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (6 ч.) Развитие общей выносливости (интервальный бег, скакалка). Скоростно-силовые способности (приседания с выпрыгиванием, берпи, челночный бег 4х9 м). Гибкость плечевого пояса и кистевого сустава. Упражнения на укрепление мышц кора (планки, гиперэкстензия) для стабилизации корпуса при ударах.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (4 ч.) Координация и реакция: ловля мяча двумя и одной рукой после непредсказуемого отскока, жонглирование мячом на ракетке. Перемещение приставными шагами, скрестным шагом, выпады. Работа ног «бабочка» (кросс-степпы вдоль задней линии стола).

Раздел 4. Техника стоек и передвижений (4 ч.) Основная стойка игрока (ноги согнуты, вес тела на носках, ракетка перед собой). Перемещения вправо-влево, вперед-назад. Выход под укороченный мяч. Отход от стола под топ-спин. Имитационные упражнения без мяча.

Раздел 5. Техника владения ракеткой и удары (8 ч.) Хват ракетки (азиатская перьевая, европейская). Накаты справа и слева (открытой и закрытой стороной ракетки). Подрезки (защитные удары с нижним вращением). Топ-спин (атакующий удар с верхним вращением) — базовые подводящие упражнения. Поддача: простая, с нижним и боковым вращением. Прием подачи. Толчок (игра толчком у сетки).

Раздел 6. Тактика одиночной и парной игры (4 ч.) Тактика нападения: сочетание длинного и короткого мяча, чередование направлений (по диагонали-прямой), игра в слабое место соперника (обычно в левый угол при игре правой рукой). Тактика защиты: смена ритма, высокие свечи. Особенности парной игры: треугольник перемещений, перекидка мячей, взаимодействие голосом.

Раздел 7. Игровая практика и судейство (3 ч.) Учебные игры на счет с применением изученных элементов. Двусторонние игры по правилам до двух побед в партиях. Выполнение функций помощника судьи (счетчик очков, судья у сетки).

Раздел 8. Проектная деятельность и рефлексия (2 ч.) Создание индивидуального проекта: видеофрагмент разбора собственных ошибок при выполнении топ-спина (с использованием замедленного воспроизведения смартфона). Презентация итогов года, товарищеский турнир.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты:

- Формирование ответственного отношения к здоровью и установки на безопасный образ жизни.
- Развитие эстетического вкуса (культура движения, красота комбинаций).
- Владение навыками сотрудничества со сверстниками, уважительное отношение к сопернику, принятие победы и поражения.
- Самоорганизация и тайм-менеджмент (умение выстраивать тренировочный микроцикл вокруг подготовки к экзаменам).

Метапредметные результаты:

- *Регулятивные:* способность самостоятельно ставить цели тренировки, контролировать пульс и темп выполнения упражнений, корректировать технику по ходу движения.
- *Познавательные:* анализ видеозаписей профессиональных игроков, построение алгоритмов тактических действий, прогнозирование траектории полета мяча.
- *Коммуникативные:* владение терминологией вида спорта, ведение конструктивного диалога с партнером в паре, разрешение конфликтных ситуаций на площадке.

Предметные результаты (на конец 11 класса):

- Уверенное выполнение базовых технических элементов (накат, подрезка, подача) в стабильном темпе.
- Способность проводить полноценную партию (до 11 очков) с соблюдением всех правил счета и смены подач.
- Применение простейших тактических схем в учебной игре.
- Демонстрация навыков самостоятельного судейства партии.
- Выполнение контрольных нормативов (например, набивание мяча открытой стороной ракетки > 100 раз, челночный бег 4х9 м < 9.5 сек).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ *Примечание: Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).*

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Теоретическая				

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
подготовка (3 ч)				
1.1	Вводное занятие. История тенниса	1	Просмотр презентации, викторина по истории вида спорта, инструктаж по ТБ	Портал «Единое содержание»: https://edsoo.ru ; Российская электронная школа (РЭШ), урок «История олимпийских игр»; Яндекс Учебник (раздел история) Библиотека цифрового образовательного контента
1.2	Правила соревнований и судейство	1	Решение ситуационных задач, симуляция спорных моментов, изучение жестов судьи	Официальный сайт ФНТР (tfr.ru): раздел «Документы/Правила»; Мобильное приложение ITTF Rules; Электронные тесты на платформе ЯКласс Библиотека цифрового образовательного контента
1.3	Режим тренировок юного спортсмена	1	Беседа-диалог, составление графика сна и питания с учетом подготовки к ЕГЭ	Платформа «Учи.ру» (интерактивный курс ЗОЖ); Библиотека РЭШ (биология человека); Образовательный портал «СпортАкадемия.РФ» Библиотека цифрового образовательного контента
Раздел 2. ОФП (6 ч)				
4-5	Выносливость и сила	2	Выполнение комплексов под метроном, круговая тренировка	Приложения-счетчики времени Tabata Timer / GymRun (интеграция со школьными смарт-часами); Видеоинструкции СФП на портале Единое содержание Библиотека цифрового образовательного контента
6-7	Координация и гибкость	2	Скакалка, суставная гимнастика, растяжка плечевого пояса	Видеокурсы ЛФК и растяжки на Учи.ру; Интерактивные схемы анатомии в Яндекс Учебнике Библиотека цифрового образовательного контента
8-9	Скоростные способности	2	Челночный бег, эстафеты с ракеткой	Таймеры прямого эфира для фиксации результатов; QR-коды с видеоанализом техники старта Библиотека цифрового образовательного контента
Раздел 3. СФП (4 ч)				

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
10-11	Реакция и чувство мяча	2	Жонглирование мячом на ракетке, ловля нестандартных отскоков	Симуляторы реакции Reaction Trainer (Android/iOS); Камера смартфона + замедленное воспроизведение (Slow Mo) для анализа ошибок Координационная лестница — цифровые схемы упражнений (QR-код); Видеоаналитика передвижений игроков сборной России (канал ФНТР) Библиотека цифрового образовательного контента
12-13	Работа ног у стола	2	Степ-упражнения, имитация перемещений «бабочка»	
Раздел 4. Техника (4 ч)				
14-15	Стойки и перемещения	2	Имитация без мяча, контроль баланса	3D-модели стоек игрока на портале «Московская электронная школа» (МЭШ); AR-приложения дополненной реальности для наложения эталонной стойки на фигуру ученика
16-17	Хват и базовые замахи	2	Контроль угла наклона ракетки, упражнения у зеркала	Видеоуроки базовой техники на Rutube (плейлист ФНТР «Школа чемпиона») Библиотека цифрового образовательного контента
Раздел 5. Удары (8 ч)				
18-19	Накат справа и слева	2	Многократное повторение элемента в парах, работа на счет	Видеоанализ топ-наката профессионалов (разбор вращения); Онлайн-тренажер тактических комбинаций SportSimulators
20-21	Подрезка (защита)	2	Игра срезкой по высокой траектории	Видеоуроки школы настольного тенниса tt-pro (Rutube); Электронный дневник самоконтроля техники
22-23	Подача и прием	2	Отработка вращения, точность попадания в зоны разметки	VR-тренажеры подачи (при наличии оборудования); Визуализаторы вращения мяча через приложения типа Coach's Eye
24-25	Топ-спин (начало атаки)	2	Подводящие упражнения, зацеп мяча	База видеопримеров ударов портала НТТИ (Навигатор дополнительного

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Характеристика деятельности обучающихся	Цифровые образовательные ресурсы
Раздел 6. Тактика (4 ч)				образования детей (Новосибирской области)
26-27	Тактика одиночной игры	2	Решение тактических задач, разбор партий	Тактические онлайн-доски Miro / Padlet для рисования схем розыгрышей; Видеоархив матчей Лиги Про (анализ стратегии)
28-29	Парная игра (микст/дубль)	2	Тренировка взаимодействия в паре, треугольник перемещений	Интерактивные сценарии парной игры на платформе Sterik; Чат-боты-помощники судьи для отработки правил порядка подач
Раздел 7. Практика (3 ч)				
30-31	Учебные матчи	2	Круговой турнир внутри группы	Электронные протоколы матчей (шаблоны Excel / Google Таблицы); Система жеребьевки Challonge (онлайн-сетка турнира)
32	Судейская практика	1	Обслуживание матчей товарищей, ведение счета	Тесты на знание правил ИТТФ в системе электронного обучения Moodle (портал НТТИ)
Раздел 8. Творчество (2 ч)				
33	Проект "Видеоанализ"	1	Съемка своей игры на смартфон, монтаж разбора ошибок	Российские видеоредакторы (VK Клипы, CapCut Russian Edition, Movavi Видеоредактор Плюс); Облачное хранилище Яндекс Диск для обмена записями Библиотека цифрового образовательного контента
34	Итоговый турнир и рефлексия	1	Соревнование, награждение	Онлайн-сервисы опросов Mentimeter или Plickers для сбора обратной связи; Конструктор портфолио обучающегося

