

**ПОДПИСАНО  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
МБОУ СОШ №80**

622049, Свердловская обл., г. Нижний  
Тагил,  
ул. Чернистоичинское шоссе, д. 13

Приложение № 21 к основной  
общеобразовательной программе среднего  
общего образования МБОУ СОШ №80  
(утверждена приказом от 31.08.2023 №170)

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

для обучающихся 10-11 классов

**Нижний Тагил**

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Введение, техника безопасности.** Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

**Основы техники и тактики игры.** Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

*Краткое описание содержания практических занятий по разделу.* Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

**Методика обучения.** Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

**Правила игры.** Ознакомление с правилами одиночных игр.

**Участие в соревнованиях.** Выступление на соревнованиях школьного и клубного уровня.

**Индивидуальная работа.** Отработка технических приемов настольного тенниса.

**Разминка перед занятием.** Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

**Контроль нормативов физического развития.** Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по техническим приемам. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАССЫ

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Введение, техника безопасности	1
2	Правила игры в настольный теннис	1
3	Виды хватов ракетки	1
4	Игровая стойка у стола	1
5	Перемещение у стола	1
6	Набивание мяча одной стороной ракетки	1
7	Набивание мяча 2-мя сторонами ракетки поочередно	1
8	Набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	1
<b>Плоский удар (откидка)</b>		
9	- слева	1
10	- справа	1
11	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	1
12	- “Треугольник” плоским ударом	1
<b>Подача</b>		
13	- плоским ударом без вращения	1
14	- с верхним вращением	1
15	- с нижним вращением	1
16	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	1
<b>Накат</b>		
17	- справа и слева по диагонали	1
18	- справа и слева по прямой	1
19	- “Треугольник” накатом	1
<b>Кач (срезка)</b>		
20	- справа и слева по диагонали	1
21	- справа и слева по прямой	1
<b>Атака с кача (срезки)</b>		
22	-справа и слева по диагонали	1
23	- справа и слева по прямой	1
<b>Игры</b>		
24	- один против всех	1
25	- круговая игра	1

26	Правила парной игры в настольный теннис	1
27	Психология спортсмена	4
28	Игровая практика в разных вариациях	66
29	<b>Участие в школьных и внутренних соревнованиях</b>	<b>6</b>
<b>Итого:</b>		<b>102</b>

## 11 КЛАССЫ

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Введение, техника безопасности	1
2	Правила игры в настольный теннис	1
3	Виды хватов ракетки	1
4	Игровая стойка у стола	1
5	Перемещение у стола	1
6	Набивание мяча одной стороной ракетки	1
7	Набивание мяча 2-мя сторонами ракетки поочередно	1
8	Набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту	1
<b>Плоский удар (откидка)</b>		
9	- слева	1
10	- справа	1
11	- перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара	1
12	- “Треугольник” плоским ударом	1
<b>Подача</b>		
13	- плоским ударом без вращения	1
14	- с верхним вращением	1
15	- с нижним вращением	1
16	- прием подач плоским ударом, накатом, качем	1
<b>Накат</b>		
17	- справа и слева по диагонали	1
18	- справа и слева по прямой	1
19	- “Треугольник” накатом	1
<b>Кач (срезка)</b>		
20	- справа и слева по диагонали	1
21	- справа и слева по прямой	1
<b>Атака с кача (срезки)</b>		
22	-справа и слева по диагонали	1
23	- справа и слева по прямой	1
<b>Игры</b>		
24	- один против всех	1
25	- круговая игра	1
26	Правила парной игры в настольный теннис	1

27	Психология спортсмена	4
28	Игровая практика в разных вариациях	66
29	<b>Участие в школьных и внутренних соревнованиях</b>	<b>6</b>
<b>Итого:</b>		<b>102</b>