муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 г. Татарска

Рассмотрено
на школьном методическом объединении
классных руководителей
протокол № 1 от 28.08.2026 г.

Согласовано
Зам. директора по ВР
М.А. Кайдалова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

(ID 12055440)

для обучающихся 10-11 классов

Составитель: Ковальчук К.Н.,
учитель физической культуры

Г.Татарск, 2026 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Настоящая рабочая программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» разработана для обучающихся 10–11 классов (возрастная ступень V — 16–17 лет) в соответствии со следующими нормативными документами:

Программа направлена на углубленное изучение вида спорта, подготовку к выполнению нормативов ВФСК ГТО VI ступени и создание базы для продолжения спортивной карьеры или здорового досуга во взрослой жизни.

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 18.07.2022 № 564 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования (ФГОС СОО).
- Всероссийский реестр видов спорта (правила соревнований по настольному теннису, утвержденные Минспортом России).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Создание условий для совершенствования спортивного мастерства, формирования профессионально-личностных компетенций и подготовки обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой на основе углубленного изучения настольного тенниса.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс внеурочной деятельности «Настольный теннис» для 10–11 классов реализуется в рамках **части, формируемой участниками образовательных отношений**, и является обязательным компонентом основной образовательной программы среднего общего образования (ООП СОО).

Согласно требованиям ФГОС СОО, курс относится к **физкультурно-спортивной направленности**. Он углубляет содержание учебного предмета «Физическая культура», переходя от базового уровня физической подготовки к учебно-тренировочному процессу, ориентированному на достижение спортивных результатов.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Для обучающихся 10–11 классов, обладающих высокой степенью осознанности и физической зрелости, используются формы работы, приближенные к профессиональному учебно-тренировочному процессу.

1. По форме организации деятельности

- **Индивидуальная техническая тренировка:** Работа одного ученика у стола (с тренером или подающим-автоматом/«роботом»). Направлена на «шлифовку» деталей техники: угла наклона ракетки при топ-спине, высоты подброса при подаче, работы ног в микро-эпизодах.
- **Работа в парах постоянного состава:** Отработка сложных взаимодействий с постоянным партнером (например, игра по схеме «третий мяч», отработка связок в парном разряде).
- **Интервальная круговая тренировка (станции):** Организация 4–6 станций для развития взрывной силы и выносливости.
- *Примеры станций:* работа на тяжелом боксерском мешке (имитация вращения корпуса), прыжки на тумбу, имитация перемещений с резиновым эспандером, набивание мяча об пол, работа с координационной лестницей.
- **Игровая практика в парах сменного состава:** Игра на счет, где после каждой партии происходит смена партнера. Позволяет адаптироваться к разным стилям игры и развивает универсальность.
- **Матчи повышенной сложности (гандикап):** Ученик играет против тренера или более сильного игрока со счетомовой форой (например, тренер дает сопернику фору +5 очков). Это заставляет слабого игрока искать нестандартные тактические решения.

2. По ведущему методу обучения

- **Метод сопряженного воздействия:** Одновременное совершенствование технического приема и физических качеств. Например, выполнение серий топ-спинов из 50–100 ударов подряд без пауз (развитие специальной выносливости через технику).
- **Вариативный метод:** Выполнение одного и того же удара с изменением параметров (скорость, вращение, траектория) по сигналу тренера. Развивает гибкость навыка.
- **Игровой метод с ограничениями:** Учебные матчи с искусственными правилами для отработки слабых мест.
- *Примеры:* играть только в одну половину стола; использовать только удары слева; подавать только сложные подачи; играть исключительно короткую игру («игра у сетки»).
- **Видеоанализ (рефлексия):** Запись игр учеников на камеру с последующим покадровым разбором ошибок (позиция ног, момент встречи мяча, точка контакта) и сравнением с эталонной техникой профессионалов.
- **Моделирование соревновательной деятельности:** Проведение тренировочных матчей в условиях, максимально приближенных к турниру (обязательная официальная разминка, протоколирование счета судьей-помощником, ограничение времени между очками).

3. Нетрадиционные и вспомогательные формы

- **Судейская практика и менторство:** Обучающиеся выступают в роли официальных судей на школьных турнирах младших классов. Старшеклассники также

могут выступать в роли наставников (тьюторов) для начинающих групп, объясняя базовые правила и хватку.

- **Теоретический семинар-конференция:** Короткие доклады учеников (5–7 минут) на темы спортивной физиологии, биомеханики конкретного удара или анализа тактики соперника перед важным матчем.
- **Психологический тренинг:** Использование методов идеомоторной тренировки (мысленное проигрывание победных розыгрышей), дыхательных практик для снижения ЧСС в тай-брейках.
- **Проектная деятельность:** Создание обучающимися аналитических видеоподборок («Топ-10 лучших подач сборной Китая») или разработка комплексов СФП для теннисистов.

4. Особенности структуры занятия

1. **Вводно-подготовительная часть (10–12 мин):** Легкий бег, суставная гимнастика, динамическая растяжка. Обязательное включение упражнений на реакцию (теннисный мяч — стена — ловля).
2. **Основная часть (30–35 мин):**
   - Блок интенсивной технической работы (высокая плотность, минимум пауз).
   - Интервальная физическая нагрузка (СФП).
   - Интегральная подготовка (игры на счет с решением конкретной задачи).
3. **Заключительная часть (5–8 мин):** Статическая растяжка (стретчинг) нагруженных мышечных групп, дыхательные упражнения, короткий разбор прошедшего занятия (устный опрос).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

- **Правила соревнований и регламент:** Детальный разбор правил ITTF, актуальных для 2025 года. Порядок проведения командных и личных встреч до 4 побед.
- **Биомеханика сложных ударов:** Физика вращения мяча (эффект Магнуса). Углы наклона ракетки при приеме подач с разным вращением. Биомеханика «перекрута» (топ-спин по топ-спину).
- **Основы спортивной физиологии и гигиены:** Понятие аэробного и анаэробного порога в настольном теннисе. Режим питания («загрузка» углеводами перед турниром) и водно-солевой баланс. Профилактика травм запястья, локтя («локоть теннисиста») и спины.
- **Антидопинговое обеспечение:** Запрещенный список ВАДА (WADA), процедура допинг-контроля, ответственность спортсмена.
- **Психология спорта высших достижений:** Методы концентрации внимания, визуализация успеха, работа со стрессом во время тай-брейка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- **Развитие общей выносливости:** Интервальный бег, кроссы (3–5 км), спортивные игры (баскетбол, футбол) для поддержания кардио-респираторной системы.
- **Скоростно-силовые способности:** Прыжковая программа (плиометрика: прыжки на тумбу, многоскоки). Броски набивного мяча (медицинбола) весом 2–3 кг из-за головы и от груди.
- **Координация и ловкость:** Упражнения на координационной лестнице. Жонглирование двумя и тремя теннисными мячами.
- **Гибкость:** Статический стретчинг мышц плечевого пояса, тазобедренных суставов и ахиллова сухожилия.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

- **«Бой с тенью» (Shadow Play):** Многократная имитация перемещений и ударов в максимальном темпе без мяча.
- **Работа ног у стола:** Челночные перемещения приставным и скрестным шагом вдоль задней линии и поперек стола. Выпады с имитацией удара.
- **Взрывная сила кисти:** Упражнения с резиновыми эспандерами различной жесткости. Работа с утяжеленными накладками или гантелями малого веса (0,5–1 кг) при имитации наката.
- **Специальная выносливость:** Серийное выполнение ударов (например, 100 топ-спинов справа подряд без паузы) с сохранением техники. Игра на счет на фоне утомления.

Раздел 4. Технико-тактическое совершенствование

- **Короткая игра («Игра у сетки»):**
- Короткие подачи с различным вращением (маятник, обратный маятник).

- Прием коротких подач: активная скидка шипами/антиспином, короткая срезка с боковым вращением.
- Третий мяч: выход на атаку после успешной короткой подачи.
- **Атакующие действия:**
- Топ-спин справа и слева против нижнего и бокового вращения (анализ точки контакта).
- Перекрут (топ-спин по топ-спину) — техника позднего замаха и работы корпуса.
- Быстрый удар (флик/накат) по полудлинному мячу.
- **Защитные и контратакующие действия:**
- Активный блок (drive-block) против мощного топ-спина.
- Свич (смена положения рук) в парной игре для выполнения удобного удара.
- Контр-топ-спин (блок с одновременным вложением энергии в мяч).
- **Сложные подачи:**
- Подача «Томок-загадка» (без зрительного контроля момента касания).
- Сочетание длинного и короткого мяча в одной подаче.

Раздел 5. Тактическая подготовка и моделирование

- **Анализ соперника:** Поиск слабых зон (бэкхенд/форхенд). Определение «точки перелома» матча.
- **Тактика против различных стилей:**
- Против защитника: чередование третьего мяча и длинной подрезки.
- Против атакующего игрока: смена ритма (чередование медленных и быстрых мячей), игра в неудобную зону.
- **Парная игра (Дубль):** Позиционирование партнеров, треугольники перемещений, использование сигналов руками, тактика «забегания».
- **Ведение статистики:** Использование программ или таблиц для записи процента выигрыша первой подачи, эффективности топ-спина справа, количества невынужденных ошибок.

Раздел 6. Интегральная подготовка и соревнования

- **Игровая практика:** Матчи с гандикапом (фора), матчи со сменой инвентаря, игры на укороченных площадках.
- **Судейская практика:** Полное судейство матчей сверстников (жеребьевка, протокол, жесты).
- **Соревновательная деятельность:** Участие в школьных чемпионатах, товарищеских матчах с другими школами или клубами.
- **Пост-игровой анализ:** Просмотр видео проигранных партий, составление плана коррекции тренировочного процесса на следующую неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» обучающиеся 10–11 классов достигают следующих результатов в соответствии с требованиями ФГОС СОО.

Личностные результаты

- **Готовность к самоопределению:** сформированность устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни и готовность к выбору профессии, связанной со спортом, педагогикой или спортивной медициной.
- **Гражданское самосознание:** воспитание патриотизма через изучение истории российского настольного тенниса и участие в соревнованиях под государственным флагом РФ.
- **Нравственное развитие:** усвоение норм антидопингового поведения, неприятие любых форм нечестной игры; формирование судейской этики и объективности.
- **Развитие лидерских качеств и самостоятельности:** способность самостоятельно планировать тренировочный процесс, вести дневник спортсмена, анализировать причины неудач и брать на себя ответственность за результат команды (в парном разряде).
- **Психологическая устойчивость:** владение навыками саморегуляции в стрессовых ситуациях (тай-брейк, матчбол), умение управлять предстартовым волнением и агрессией.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- Умение самостоятельно ставить цели в учебно-тренировочном процессе (например, повышение процента реализации первого хода) и составлять индивидуальный план-график подготовки к соревнованиям.
- Владение навыками волевой саморегуляции: способность произвольно снижать частоту сердечных сокращений (ЧСС) в паузах между розыгрышами и мобилизовать скрытые энергетические ресурсы в концовке партии.
- Навыки самоконтроля функционального состояния: использование фитнес-трекеров или пульсометров для мониторинга зон интенсивности нагрузки во время интервальных тренировок.

Познавательные УУД:

- Установление причинно-следственных связей между биомеханическими ошибками (например, поздним замахом) и проигрышем очка в условиях дефицита времени.
- Способность моделировать тактические схемы («Если я подам широкую боковую подачу, соперник вернет мяч по центру — я сыграю в открывшийся угол»).
- Исследовательские навыки: проведение микро-исследований на тему влияния типа инвентаря на траекторию полета мяча или зависимости скорости реакции от уровня утомления.

- Работа с информацией: анализ статистических данных матчей, поиск актуальных изменений в правилах ITTF, работа с видеозаписями высокого разрешения.

Коммуникативные УУД:

- Организация эффективного взаимодействия в паре: согласование тактики игры в смешанном парном разряде (микст), использование системы условных сигналов руками и ногами.
- Навыки публичного выступления и аргументации: защита своей точки зрения при разборе спорных моментов матча, комментирование игр для зрителей.
- Педагогическое общение: реализация функции наставничества (менторство) над обучающимися младших групп, объяснение им базовых технических элементов.
- Судейская коммуникация: четкое объявление счета, разрешение конфликтных ситуаций согласно букве правил.

Предметные результаты

В области теоретической подготовки:

- Знание актуальной редакции правил соревнований ITTF, регламента проведения олимпийского турнира и требований ВФСК ГТО VI ступени (16–17 лет).
- Понимание основ спортивной физиологии (понятия аэробного/анаэробного порога, суперкомпенсации гликогена) и биохимии мышечной деятельности.
- Знание списка запрещенных препаратов и методов ВАДА (WADA) и процедур допинг-контроля.

В области практической подготовки:

- Выполнение технических приемов на уровне автоматизма в экстремальных игровых условиях:
- Агрессивный топ-спин («перекрут») справа и слева против сильного вращения.
- Сложные подачи с маскировкой точки контакта (маятник, обратный маятник, подача «Томок»).
- Активный блок (драйв-блок) и контратака по топ-спину.
- Короткая игра у сетки: точные скидки и срезки с боковым вращением.
- Реализация тактических моделей ведения поединка:
- Игра против защитников (чередование темпа и направления).
- Тактика третьего мяча (выход на атаку после подачи).
- Адаптация стиля игры под конкретного соперника в режиме реального времени.
- Практическая реализация навыков организации соревнований:
- Самостоятельное составление турнирной таблицы (системы до двух/трех поражений).
- Полноценное судейство встреч сверстников без вмешательства тренера.
- Ведение протокола встречи и заполнение отчетной документации.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Раздел 1. Вводный контроль и ОФП/СФП	6		Теория и практика	www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Раздел 2. Совершенствование техники атаки	12		Практика	
3	Раздел 3. Специфика подач и приема	8		Практика	
4	Раздел 4. Игра у сетки	6		Практика	
5	Раздел 5. Игровая дисциплина и анти-игра	10		Практика	
6	Раздел 6. Парная игра	6		Практика	
7	Раздел 7. Судейство и организация	4		Практика	www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Предсоревновательная подготовка	6		Практика	
9	Раздел 9. Итоговый турнир	10		Практика	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Инструктаж по ТБ. Входное тестирование уровня игры.	1			www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Интервальная тренировка (Развитие специальной выносливости).	2			
3	Плиометрика и взрывная сила ног. Координация.	2			
4	Тестирование реакции и чувства мяча	1			
5	Топ-спин справа против нижнего вращения (высокий мяч).	2			
6	Топ-спин слева («банан») против нижнего вращения.	2			
7	Контртоп-спин (блок с вращением).	2			
8	Перекрут (Топ-спин по топ-спину) справа.	2			
9	Перекрут слева. Скоростные серии.	2			
10	Двусторонняя игра: только атакующие действия.	2			
11	Сложные подачи: Маятник (боковое-нижнее).	2			
12	Обратный маятник (обратное боковое + верхнее).	2			
13	Прием сложных подач (чтение вращения).	2			
14	Тактика третьего мяча (3rd Ball Attack).	2			

15	Короткие скидки (Push) с нижним и боковым вращением.	2			
16	Активная игра шипами/антиспином (Flick / Flip).	2			
17	Комбинации в короткой игре.	2			
18	Тактика против защитника (Chopper).	2			
19	Тактика против атакующего игрока (Attacker).	2			
20	Игра левой рукой (для правшей) и смена хватки.	2			
21	Психология матча. Тай-брейк (10:10).	2			
22	Видеоанализ собственных игр.	2			www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Основы перемещений в паре (Треугольники).	2			
24	Тактика парной игры. Коммуникация.	2			
25	Смешанный парный разряд (Микст).	2			
26	Практикум судейства. Заполнение протоколов.	2			
27	Составление турнирной сетки.	2			
28	Моделирование турнира. Игра на фоне утомления.	2			
29	Подведение итогов тестирования (сравнение с I четвертью).	2			
30	Индивидуальные тактические задания.	2			

31	Официальная разминка перед турниром.	1			
32	Личное первенство школы (Одиночный разряд).	2			
33	Командный чемпионат класса.	2			
34	Парный разряд (Микс). Финальные стадии.	2			
35	Матч ветеранов/учителей против сборной школы.	1			
36	Церемония награждения. Вручение разрядов.	1			
37	Резерв. Открытое занятие для родителей.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	