Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Большетерновская средняя школа» Чернышковского муниципального района Волгоградской области
(МКОУ «Большетерновская СШ»)
404470, Волгоградская область, Чернышковский район, х. Большетерновой, ул. им Г.Ф. Горбункова, д.40,
телефон: 8 (84474) 6-67-32 E – mail: chr_sh.bternov@volganet.ru
ИНН/КПП 3433006752/343301001 ОГРН 1023405968508

Рассмотрено»
Протокол педсовета №1
От «31» августа 2026г.

«Согласовано»
учитель, ответственный за ВР
ПлуготоренкоВ.М.
От «31» августа 2026г.

«Утверждаю»
Директор
МКОУ «Большетерновская СШ»
А.В.Власов
Приказ №120
От «31» августа 2026г.

Рабочая программа

по внеурочной деятельности

по физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис »

Х. Большетерновой

2026.

Пояснительная записка

В процессе изучения 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 спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных программ, так как укрепляют здоровье.

Цели и задачи.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель- углублённое изучение спортивной игры настольный теннис.

Основные задачи:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приёмами и тактиками игры;
- Воспитание воли, настойчивости, смелости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Повышение специальной, физической , тактической подготовки школьников по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису.

№	Тема занятий	Количество часов
1	Техника безопасности на занятиях настольный теннис	
2	Хват ракетки стойка игрока	
3	Техника удара откидкой	
4	Техника подачи	
5	Техника подачи	
6	Техника топ спин, удар подрезкой	
7	Удар откидкой слева	
8	Удар откидкой справа	
9	Учебная игра	
10	Учебная игра	
11	Учебная игра	
12	Учебная игра	