ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00884BA357FBFDA742AD807BCD99DFC8F7
Владелец: Олейникова Наталья Александровна
Действителен: с 15.10.2025 до 08.01.2027

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 17 имени К. Нечаевой
г. Волжского Волгоградской области»
(МОУ СШ № 17)

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МО учителей физической кеультуры и ОБЗР	Методический совет	Директор
_____	_____	_____
Протокол №1 от «28» августа 2025 г.	Протокол №1 от «28» августа 2025 г.	Приказ №449-од от «01» сентября 2025 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Теннис»
для обучающихся 5-9 классов

Волжский 2025

Пояснительная записка

Нормативно-правовую основу рабочей программы курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» составляют следующие документы:

- Об образовании в Российской Федерации: Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ.

Приказы Министерства просвещения Российской Федерации:

- Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования: от 31 мая 2021 г. № 287 (с изменениями от 18.07.2022 N 568, от 22.01.2024 № 31, от 19.02.2024 № 110);
- Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования: от 16 ноября 2022 г. № 993 (с изменениями от 18.05.2023 № 370, от 27.12.2023 № 1028, от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171, в редакции от 09.10.2024) в редакции от 09.10.2024;
- О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования: от 09.10.2024 № 704.

- Федеральная рабочая программа воспитания.

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2, с изменениями, внесенными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 декабря 2022 г. № 24.

- Основная образовательная программа муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 17 имени К. Нечаевой г. Волжского Волгоградской области» на уровне основного общего образования.

- Устав муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 17 имени К. Нечаевой г. Волжского Волгоградской области».

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-9 классов и направлена на реализацию спортивно-оздоровительного направления.

В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной

деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической

культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью программы является формирование основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

Реализация данной цели связана с решением **следующих задач:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся:

воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста

- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

Формы подведения итогов:

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

Место учебного предмета в учебном плане

МОУ СШ №17» организация занятий по внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность «настольный теннис» 1академический час в неделю: 5кл. -34 ч.,6кл. -34ч.,7кл. -34ч, 8кл.-34ч, 9 кл. -34ч.

Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; 6) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Материально-технические условия:

Местом проведения занятий является спортивный зал. Спортивный зал хорошо освещен, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение хорошо проветривается. В спортивном зале есть два теннисных стола, с идеально натянутой сеткой, комплектом теннисных ракеток в количестве 8 штук, и 10 мячей для игры в настольный теннис.

Учебный план программы «Настольный теннис»

№ п/п	Виды программного материала	5	6	7	8	9
		Количество часов				
1	Теория	1	1	1	1	1
2	Общефизическая подготовка	4	4	4	4	4
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4
4	Обучение техническим приёмам	10	10	10	10	10
5	Интегральная подготовка	5	5	5	5	5
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	10	10	10	10	10
7	Итого:	**34**	**34**	**34**	**34**	**34**

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема/Раздел	Кол-во часов	дата
1	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Правила безопасности игры.	1	
2	Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. Правила соревнований.	1	
3	Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	
4	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1	
5	Удары по мячу накатом.	1	
6	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1	
7	Игра в ближней и дальней зонах.	1	
8	Вращение мяча.	1	
9	Основные положения теннисиста.	1	
10	Исходные положения, выбор места.	1	
11	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1	
12	Одношажные и двухшажные перемещения.	1	
13	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	
14	Подачи: короткие и длинные.	1	
15	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1	

16	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1	
17	Тактика одиночных игр	1	
18	Игра в защите	1	
19	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1	
20	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; 6) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1	
21	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1	
22	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1	
23	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1	
24	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	
25	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1	
26	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.	1	
27	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1	
28	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1	
29	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	
33	Соревнования	1	
34	Соревнования	1	
	Итого	34	

Литература

1. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004

2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004

3. Г.А. Баландин Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин

Н.Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.

4. В.С. Кузнецов Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А.

Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

5.О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006

6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005