

Администрация МО ГО «Долинский»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» с. Стародубское  
Долинского района Сахалинской области

Приложение №\_\_  
к содержательному разделу основной образовательной программы  
основного общего образования

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ с. Стародубское  
\_\_\_\_\_ И. Б. Бушаева  
Приказ от 06.06.2022 г. № 172-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности**

Теннис  
(наименование курса)

5-7 класс

2022-2023  
(срок реализации)

В. А. Пекин  
(Ф.И.О. педагога, составившего рабочую программу)

с. Стародубское  
2022 г

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

### Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

#### *В области физической культуры:*

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

### Предметные результаты:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

#### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

*В области трудовой культуры:*

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

## Тематический план

№ п/п	Основные разделы программы	Количество часов		
		5 класс	6 класс	7 класс
1.	Знакомство с игрой	10	5	10
2.	Удары по мячу	12	6	12
3.	Подача	20	10	20
4.	Отработка игровых навыков	26	13	26
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>	<b>34</b>	<b>68</b>

## Содержание курса

Материал программы дается в 4 разделах: - знакомство с игрой; - удары по мячу; - подача, и отработка игровых навыков;

### **1. Знакомство с игрой.**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

### **2. Удары по мячу.**

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

### **3. подача.**

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

### **4. Отработка игровых навыков.**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

## Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

### Учебно-практическое оборудование:

- столы теннисные;
- ракетки;

- мячи теннисные;
- скакалки;
- скамейки гимнастические;
- обручи;
- экспандеры.

### **Учебно-практическое оборудование:**

1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт., 2016. - 112 с.

2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.

3. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.

4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.

5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007 -201с.

6. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 с.

7. Корбут, Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 144 с.

8. Максимов, Н. Теннис / Н. Максимов. - М.: Профиздат, 2010. - 911с.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Класс: 6

Учитель: Пекин Виктор Алексеевич

Количество часов на 2022/2023 учебный год

<b>Всего часов</b>	<b>34</b>
<b>Часов в неделю</b>	<b>1</b>

Сводная ведомость часов за год.

Учебные четверти	Количество часов по плану
1 четверть	8
2 четверть	8
3 четверть	10
4 четверть	8
Год	<b>34</b>

№ п/п	№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Коррекция
<b>Знакомство с игрой</b>					
1.	1.	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ.	1		
2.	2.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1		
3.	3.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1		
4.	4.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1		
5.	5.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1		
<b>Удары по мячу</b>					
6.	1.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		
7.	2.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		
8.	3.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		
9.	4.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1		
10.	5.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1		
11.	6.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1		
<b>Подача</b>					
12.	1.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		

13.	2.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
14.	3.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
15.	4.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
16.	5.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
17.	6.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
18.	7.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
19.	8.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
20.	9.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
21.	10.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
<b>Отработка игровых навыков</b>					
22.	1.	Отработка навыков в игре «один на один»	1		
23.	2.	Отработка навыков в игре «один на один»	1		
24.	3.	Отработка навыков в игре «один на один»	1		
25.	4.	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
26.	5.	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
27.	6.	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	1		
28.	7.	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1		
29.	8.	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1		
30.	9.	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1		
31.	10.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
32.	11.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
33.	12.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
34.	13.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**Класс:** 5, 7

**Учитель:** Пекин Виктор Алексеевич

**Количество часов на 2022/2023 учебный год**

<b>Всего часов</b>	<b>68</b>
<b>Часов в неделю</b>	<b>2</b>

**Сводная ведомость часов за год.**

Учебные четверти	Количество часов по плану
1 четверть	18
2 четверть	14
3 четверть	22
4 четверть	14
Год	<b>68</b>

№ п/п	№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведени я	Коррек ция
<b>Знакомство с игрой</b>					
1.	1.	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ.	1		
2.	2.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1		
3.	3.	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1		
4.	4.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1		
5.	5.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1		
6.	6.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1		
7.	7.	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1		
8.	8.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1		
9.	9.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1		
10.	10.	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1		
<b>Удары по мячу</b>					
11.	1.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		
12.	2.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		
13.	3.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		
14.	4.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		
15.	5.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		



16.	6.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		
17.	7.	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1		
18.	8.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1		
19.	9.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1		
20.	10.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1		
21.	11.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1		
22.	12.	Удары по мячу. Подача «маятник». Игра в защите	1		
<b>Подача</b>					
23.	1.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
24.	2.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
25.	3.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
26.	4.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
27.	5.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
28.	6.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
29.	7.	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1		
30.	8.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
31.	9.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
32.	10.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
33.	11.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
34.	12.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
35.	13.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
36.	14.	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1		
37.	15.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
38.	16.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
39.	17.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
40.	18.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
41.	19.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		

42.	20.	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
<b>Отработка игровых навыков</b>					
43.	1.	Отработка навыков в игре «один на один»	1		
44.	2.	Отработка навыков в игре «один на один»	1		
45.	3.	Отработка навыков в игре «один на один»	1		
46.	4.	Отработка навыков в игре «один на один»	1		
47.	5.	Отработка навыков в игре «один на один»	1		
48.	6.	Отработка навыков в игре «один на один»	1		
49.	7.	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
50.	8.	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
51.	9.	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	1		
52.	10.	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
53.	11.	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	1		
54.	12.	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	1		
55.	13.	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1		
56.	14.	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1		
57.	15.	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1		
58.	16.	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1		
59.	17.	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1		
60.	18.	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1		
61.	19.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
62.	20.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
63.	21.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
64.	22.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
65.	23.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
66.	24.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
67.	25.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		
68.	26.	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1		