

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области
Отдел образования администрации Земетчинского района
МБОУ «Лицей» р.п. Земетчино

РАССМОТРЕНО
на заседании МО учителей
физической культуры и
преподавателей-
организаторов ОБЗР
 /Лисёнков Ю.В./
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «27» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор
 /Панькина О.А./
Приказ №150-А
от «1» сентября 2025 г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности (ID 9201373)
«Теннис»
для обучающихся 5-9 классов основного общего образования
2025-2026 учебный год

Составитель: Драгункин Александр Юрьевич,
учитель физической культуры

Земетчино
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими данными.

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям.

Программа рассчитана на 68 ч. в год - по 2 часа в неделю. Содержание курса «Теннис» отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТЕННИС»

Основы знаний.

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

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 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.

Специальная подготовка.

Специальная подготовка 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.

Технические приемы игры.

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.**

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.

4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подачи:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
8. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

Тактика игры.

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Стратегия проведения игры.

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТЕННИС»

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТЕННИС»

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Основы знаний.	8
2.	Технические приемы игры	37
3.	Тактика игры	6
4.	Стратегия проведения игры	17
	Итого:	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		план	факт
Основы знаний.			
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис		
2.	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис		
3.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.		
4.	Практическое занятие. Пробная игра		
5.	Техника безопасности. Основные правила игры.		
6.	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.		
7.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.		
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом		
Технические приемы.			
9.	Техника хвата ракетки. Поддача мяча.		
10.	Ознакомление с основными приемами подачи мяча		
11.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.		
12.	Парные игры		
13.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения		

	на развитие гибкости.		
14.	Подача мяча «веер».		
15.	Подача мяча «челнок».		
16.	Подача мяча «маятник».		
17.	Прием подач ударом.		
18.	Плоский удар.		
19.	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.		
20.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.		
21.	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.		
22.	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.		
23.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.		
24.	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.		
25.	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.		
26.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.		
27.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.		
28.	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.		
29.	Техника удара накатом. ОРУ.		
30.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.		
31.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.		
32.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.		
33.	33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.		
34.	Соревнования по настольному теннису.		
35.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.		
36.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.		
37.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра		
38.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.		
40.	Тренировка ударов. Сочетание ударов.		
41.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.		
42.	Имитация перемещений с выполнением ударов.		
43.	Отработка ударов на теннисном столе		
44.	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		
45.	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.		
Тактика игры			
46.	Тактика выполнения и приема подачи.		
47.	Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.		
48.	Тактика игры с разными противниками		
49.	Целевые комбинации. Комбинации с подач и		

	окончание атакующим ударом.		
50.	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.		
51.	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.		
Стратегия проведения игры			
52.	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.		
53.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).		
54.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ		
55.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ		
56.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.		
57.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.		
58.	Игра на счет из одной, трех партий		
59.	Основные тактические варианты игры.		
60.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.		
61.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.		
62.	Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.		
63.	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.		
64.	Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.		
65.	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.		
66.	Парные игры.		
67.	Контрольные игры.		
68.	Соревнования.		