

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
Протокол №1 от 17.08.2026

УТВЕРЖЕНО

Приказом №145/2 от 17.08.2026

Директор МКОУ Новобибеевская СОШ
Саломатина Е.Б.



УТВЕРЖЕНО

Приказом №145/2 от 17.08.2026

Директор МКОУ Новобибеевская СОШ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Теннис»»

для 5–9 классов основного общего образования

на 2026–2027 учебный год

2026 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-9 классов (1 год обучения) МКОУ Новобибеевской СОШ желающих развивать свой двигательный потенциал, повышать умственную и физическую работоспособность, формировать социальные компетентности, разнообразить свой досуг.

Цель курса: раскрытие физического умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам настольного тенниса;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение техники и тактики игры.

Воспитательные:

- Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики настольного тенниса, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации игры, овладеют элементарными навыками игры в настольный теннис.

Общая характеристика курса

Программой курса по настольному теннису предполагается построение занятий на принципах сотрудничества и сотворчества детей и взрослого, обеспечение роста творческого потенциала, познавательных мотивов учащихся, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности, ориентация на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятия, возможность переноса полученных знаний на другое учебное и вне учебное содержание, разнообразие организационных форм, учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

С целью стимулирования здорового образа жизни обеспечивается создание установки на добросовестное выполнение задания, осуществляется целенаправленный поиск многовариантности как в формулировке, так и в способах выполнения различных заданий;

- поощряются нестандартные решения, замечаются проявления самостоятельности обучающихся в различных областях;
- используются приёмы и методы активизации мышления и воображения, разработанные в ТРИЗ (теории решения изобретательских задач).

Оценивание - безотметочное.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно - технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно - тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психо - физиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно - тренировочных группах и группах спортивного совершенствования - выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения, успешное выступления в соревнованиях различного уровня.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий внеурочной деятельности по настольному теннису.

Особенности организации занятий, календаря спортивно массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую Программу.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой

желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Для оздоровительных занятий игрой пригодны небольшие помещения с дневным и искусственным освещением, открытые площадки во дворах, парках, детских садах и школах. Простой доступный для большинства людей инвентарь делает игру массовым и увлекательным времяпровождением, развлечением для детей и здоровым досугом для взрослых.

Настольный теннис относится к группе видов спорта, которые активизируют сердечно-сосудистую систему. При этом нагрузка, лежащая на игрока во время соревнований, действительно велика. По данным исследований японских учёных, при игре в настольный теннис расходуется больше энергии, чем, например, при игре в баскетбол. Поэтому одним из важнейших критериев в настольном теннисе является физическая выносливость спортсмена. Во время длительной нагрузки в организме человека действуют в основном аэробные / то есть, связанные с потреблением кислорода/ обменные процессы, тогда как роль анаэробных процессов / важных при кратковременной « взрывной » нагрузке /, незначительна, поэтому для теннисистов очень важным является показатель максимального потребления кислорода, т. е. максимально возможного количества кислорода, усваиваемого за определённое время организмом.

В процессе реализации программы курса следует опираться на

- методические принципы:
 - развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;
 - активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
 - доступности, последовательности и системности изложения программного материала;
- дидактические принципы:
 - психологической комфортности - создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
 - минимакса - обеспечивает возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
 - целостного представления о мире - при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
 - вариативности - у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
 - творчества - процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «Теннис» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного и практического направления внеурочной деятельности.

Программа одногодичного курса для обучающихся 5-9 классов составлена из расчета 34 учебных часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 1 час.

ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

В процессе реализации программы обеспечивается формирование различных ценностей:

- формируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развиваются коммуникативные навыки: сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, готовность слушать собеседника и вести диалог; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;
- воспитываются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- идет развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формируются физическая потребность в тренировках и участие в соревнованиях.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

По окончании курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты

К концу года обучающиеся

будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ - спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

Содержание программы внеурочной деятельности

Материал курса дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития настольного тенниса, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка», даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Календарное планирование

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов
Раздел 1. Теория		
1	История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса	1
2	Правила игры, соревнования и системы их проведения	1
3	Ведение счета, проведение игры из трех партий	1
4	Круговая система соревнований, стыковые игры	1
5	Система соревнований с выбыванием	1
Раздел 2. Техническая подготовка		
<i>Овладение техникой передвижений и стоек</i>		
6	Стойка игрока	1
7	Передвижение шагами, выпадами, прыжками	1
8	Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры	1
9	Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.	1
10	Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева	1
<i>Овладение техниками держания ракетки</i>		
11	Способы держания ракетки.	1
12	Правильная хватка ракетки и способы игры	1
<i>Овладение техникой ударов и подач</i>		
13	Удары по мячу. Подачи.	1
14	Удар без вращения мяча («толчок»)справа, слева	1
15	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии	1
16	Тренировка ударов у тренировочной стенки	1
17	Изучение подач	1
18	Тренировка ударов «накат» справа и слева, сочетание ударов	1
19	Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов	1
20	Имитация перемещений с выполнением ударов	1
21	Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку	1
22	Тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке	1
Раздел 3. Тактическая подготовка		
23	Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево	1

24	Свободная игра на столе	1
25	Игра на счет из одной, трех партий	1
26	Тактика игры с разными противниками	1
27	Основные тактические варианты игры	1
28	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии	1
Раздел 4. Общефизическая подготовка		
29	Упражнения на развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых	3
30	Соревнования	3
Итого:		34

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			По плану	По факту
1	История развития настольного тенниса в России	1		
2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	1		
3	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	1		
4	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1		
5	Комбинации из освоенных элементов	1		
6	Основная стойка	1		
7	Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	1		
8	Шагами, прыжками, рывками,	1		
9	Одношажный, двухшажный, переступанием, скрестный	1		
10	Выпадами, вперед, в сторону, назад	1		
11	С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую	1		

12	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	1		
13	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	1		
14	Подача накатом короткая и длинная	1		
15	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	1		
17	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	1		
18	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	1		
19	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	1		
20	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	1		
21	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	1		
22	Удар накатом по свече по опускающему мячу	1		
23	Удар накатом по свече по восходящему мячу	1		
24	Топ-спин удар	1		
25	Подача с нижним вращением с права и с лева	1		
26	Срезка справа и с лева по всему столу	1		
27	Подрезка справа и слева	1		
28	Запилы с права и с лева	1		
29	Блок-удар, толчок	1		
30	Укороченные и длинные удары справа и с лева	1		
31	Подставка справа и слева	1		
32	По технической и физической подготовке	1		
33	Участие в официальных соревнованиях	1		
34	Участие в турнирах и товарищеских встречах	1		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

По окончании реализации программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты (раздел 5 настоящего положения).

Планируются следующие достижения обучающимися:

- на первом уровне - освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);
- на втором уровне - приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;
- на третьем уровне - формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

Система отслеживания достижения результатов - системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания - безотметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.

Подведение итогов реализации образовательной программы - активное участие на занятиях, позитивные результаты в теннисных турнирах в школе, участие в соревнованиях по теннису на районном уровне.

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Список источников информации:

Список рекомендуемой литературы для учителя

1. Настольный теннис «Вчера.Сегодня.Завтра.» Автор Ю.П.Байгулов
2. Физкультура и спорт г.Москва 2010г.
3. Видеоматериал: уроки игры в настольный теннис. «Агма» г. Москва
4. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. Автор: профессор Радивой Худец. г.Москва 2010г.

Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ» », «физическая подготовка»

Ресурсное обеспечение программы:

Для реализации курса необходимы:

- учителю -теннисные столы, робот-тренажер, ракетки, мячи, часы или секундомер для хронометража, компьютер, проектор, интерактивная доска, лазерная указка, сканер, принтер, ксерокс для подготовки раздаточного материала;
- обучающимся -спортивная форма, специальная обувь, ракетки, мячи.

