

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 7 Красносельского района Санкт-Петербурга

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2023г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Н.А.Бражникова  
от «30» августа 2023г.

Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Теннис»  
для обучающихся 7-А класса  
(адаптированная основная образовательная программа основного общего образования для  
обучающихся с задержкой психического развития)  
на 2023-2024 учебный год

Составитель:  
Лебедева Наталья Михайловна,  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург  
2023

## Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист	
Содержание рабочей программы	2
Пояснительная записка	3-4
Содержание учебного предмета	5-10
Планируемые образовательные результаты	11-13
Тематическое планирование	14-18
Поурочное планирование	19-23
Учебно - методическое обеспечение образовательного процесса	24
Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	25
Лист корректировки	26

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

---

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТЕННИС»**

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Теннис» для обучающихся 7А класса является приложением к адаптированной основной образовательной программе основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития и разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (далее – Стандарт), федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФАОП ООО).

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТЕННИС»**

Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Теннис» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно - образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся.

Цель программы внеурочной деятельности «Теннис»: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся с задержкой психического развития (далее ЗПР), воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию обучающихся с ЗПР;
- популяризация спортивной игры как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся с ЗПР устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий спортом и спортивными играми с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей;

- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- профилактика и коррекция различных нарушений;
- коррекция и развитие сенсорных систем.
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;

## **МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ТЕННИС» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа адаптирована на обучающихся с задержкой психического развития.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся с ЗПР и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, всего 34 часа в год в соответствии с учебным планом ГБОУ школы №7 на 2023-2024 учебный год.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 7 КЛАСС

Модуль/ тематический блок	Разделы	Учебный материал
<b>Основы знаний</b>	<p><b>Раздел – основы знаний.</b></p> <p>Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.</p> <p>Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.</p>	<p>Печатные издания</p> <p>Наглядный картинный материал</p> <p>Презентации</p> <p>Видео – фильмы</p>
<b>Общая физическая подготовка</b>	<p><b>Раздел – физическое совершенствование.</b></p> <p>Развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей. Практические занятия. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.</p> <p>Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения. в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и</p>	<p>Печатные издания</p> <p>Наглядный картинный материал</p> <p>Презентации</p> <p>Видео – фильмы</p>

согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание. Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегами, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 800 м, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую

	скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.	
<b>Специальная подготовка</b>	<p>1. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в "крутиловку". Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.</p> <p>2. Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, "двойники".</p> <p>Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор</p>	<p>Печатные издания</p> <p>Наглядный картинный материал</p> <p>Презентации</p> <p>Видео – фильмы</p>

	<p>позиции. Выбор. темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.</p> <p>Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.</p> <p>3. Практические занятия.</p> <p>Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.</p> <p>Ознакомление с основными видами вращения мяча.</p> <p>Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.</p> <p>Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”. с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.</p>	
--	--	--

Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против. защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Практические занятия. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные. игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” и контрударов с различными вращениями мяча, справа против “подставок”, “подрезок” и контрударов с

	<p>различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения сочетания с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.</p> <p>Игры (на счет - двумя мячами) “подставкой” против “подставки” только ударами “накат” слева против защиты “подрезками” по углам, то же справа легкими “накатами”, слева и справа неигровой рукой, в “крутиловку” втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.</p> <p>4. Соревнования. Правила игры, организация и проведение соревнований. Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.</p>	
--	---	--

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирования культуры здоровья – отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознание ценности человеческой жизни;
- 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.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания курса внеурочной деятельности «Теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, истории спортивных игр (настольного тенниса), характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять занятия физической культурой и спортом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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 и спортивные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных и спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

## 7 класс

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

- знать особенности воздействия настольного тенниса на организм человека;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- составлять и выполнять упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- знать основы технико – тактической подготовки;
- выполнять технические приемы игры настольный теннис;
- понимать основное содержание правил соревнований по настольному теннису;
- различать жесты судьи;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;
- знать способы сохранения и укрепления здоровья;
- понимать значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- принимать регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в настольный теннис в условиях игровой деятельности;
- заботиться о своем здоровье;
- осуществлять задуманные задачи;
- контролировать координацию движения;
- работать с игровым инвентарём.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ</b>								
1.1.	<b>Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению</b>	В процессе занятия	0	В процессе занятия		обсуждают задачи и содержание занятий по внеурочной деятельности «Теннис» на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
1.2.	<b>Появление игры в стране, ее</b>	В процессе	0	В процессе занятия		слушают, задают вопросы,	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

	<b>распространение, техника, тактика, особенности инвентаря</b>	занятия				анализируют услышанную информацию о появлении игры в стране, ее распространении, о технике, тактике, особенностях инвентаря;		<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
1.3.	<b>Проведение первых международных соревнований и участие в них Российских спортсменов</b>	В процессе занятия	0	В процессе занятия		слушают, задают вопросы, анализируют услышанную информацию о проведении первых международных соревнований и участия в них Российских спортсменов;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
1.4.	<b>Особенности современной игры</b>	В процессе занятия	0	В процессе занятия		слушают, задают вопросы, анализируют услышанную информацию об особенностях современной игры;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>

1.5.	<b>Физическая культура в современном обществе</b>	В процессе занятия	0	В процессе занятия		слушают, задают вопросы, анализируют услышанную информацию о физической культуре в современном обществе;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
1.6.	<b>История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе</b>	В процессе занятия	0	В процессе занятия		слушают, задают вопросы, анализируют услышанную информацию об истории развития настольного тенниса и его роли в современном обществе;	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
		В процессе занятия						
<b>Раздел 2. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
2.1.	<b>Общая физическая подготовка</b>	В процессе урока	0	В процессе занятия		выполняют упражнения для коррекции телосложения, для развития	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>  <a href="http://www.fizkult">http://www.fizkult</a>

						физических качеств; соблюдают правила ТБ при их выполнении; следят за самочувствием;		uravshkole. ru/
2.2.	<b>Специальная подготовка</b>	В процессе урока	0	В процессе урока		знакомятся с рекомендациями учителя по использованию подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры баскетбол;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.3.	<b>Практические занятия</b>	32	0	32		выполняют практические задания;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.4.	<b>Основы техники и тактики игры</b>	В процессе занятий	0	В процессе занятий		изучают основы техники игры настольный теннис; разучивают технику игры, игровых приемов;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/">http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
2.5.	<b>Соревнования</b>	2	0	2		Соревнуются с друг	Практическая	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

						другом по правилам настольного тенниса	работа	<a href="http://www.fizkulturavshkole.ru/subject/9/">ru/subject/9/ http://www.fizkulturavshkole.ru/</a>
Итого по разделу	34	0	34					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	34					

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила техники безопасности на занятиях по настольному теннису. Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.		0	1		Текущий контроль
2.	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Выбор ракетки и способы держания.		0	1		Текущий контроль
3.	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».		0	1		Текущий контроль
4.	Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар под-резкой, срезка, толчок.		0	1		Текущий контроль
5.	Игра в ближней и дальней зонах.		0	1		Текущий контроль
6.	Игра в ближней и дальней зонах.		0	1		Текущий контроль

7.	Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места.		0	1		Текущий контроль
8.	Вращение мяча. Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места.		0	1		Текущий контроль
9.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения.		0	1		Текущий контроль
10.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения.		0	1		Текущий контроль
11.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения.		0	1		Текущий контроль
12.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)		0	1		Текущий контроль
13.	Подачи: короткие и длинные.		0	1		Текущий контроль
14.	Подачи: короткие и длинные.		0	1		Текущий контроль
15.	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).		0	1		Текущий контроль
16.	Подача накатом, удары слева, справа,		0	1		Текущий контроль

	контрнакат (с поступательным вращением).					
17.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.		0	1		Текущий контроль
18.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.		0	1		Текущий контроль
19.	Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.		0	1		Текущий контроль
20.	Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.		0	1		Текущий контроль
21.	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.		0	1		Текущий контроль
22.	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой		0	1		Текущий контроль

	подаче — несильный кистевой накат в середину стола.					
23.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.		0	1		Текущий контроль
24.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.		0	1		Текущий контроль
25.	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.		0	1		Текущий контроль
26.	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.		0	1		Текущий контроль
27.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.		0	1		Текущий контроль
28.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.		0	1		Текущий контроль
29.	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки,		0	1		Текущий контроль

	удары на точность.					
30.	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.		0	1		Текущий контроль
31.	Игра у стола. Игровые комбинации. Соревнования.		0	1		Текущий контроль
32.	Игра у стола. Игровые комбинации. Соревнования.		0	1		Текущий контроль
33.	Двусторонняя учебная игра.		0	1		Текущий контроль
34.	Двусторонняя учебная игра.		0	1		Текущий контроль
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	34		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

---

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Рабочая программа ориентирована на учебники:

- Виленский М.Я., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 кл.-М: Просвещение, 2017.

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Программа составлена на основе авторской программы «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2019.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Электронные образовательные ресурсы:

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники  
<https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.  
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры:  
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
4. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
5. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя:  
<https://resh.edu.ru/>  
Уроки по Физической культуре 1-11 класс: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
6. Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы:  
<https://www.uchportal.ru/load/101>
7. <https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>  
Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры
8. Физическая культура – Учебники и учебные пособия  
<znayka.win>tag/fizicheskaya-kultura/>
9. Физическая культура. 5-7 классы. Виленский...  
<znayka.win>uchebniki/7-klass...kultura-5-7-klassy...m...ru.wikipedia.org> - Википедия

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально технического оснащение
1	Мяч волейбольный
2	Мяч баскетбольный
3	Мяч футбольный
4	Мяч для большого тенниса
5	Мяч резиновый малый
6	Скакалка
7	Стенка гимнастическая
8	Мат гимнастический
9	Скамейка гимнастическая
10	Гимнастическая палка
11	Стол теннисный
12	Ракетки для настольного тенниса
13	Мячики для настольного тенниса
14	Компьютер
15	Учебная доска
16	Смарт - доска
17	Принтер
18	Набивной мяч
19	Гантели

### ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

№ п/п	Наименование объектов и средств материально технического оснащение
1	Мяч волейбольный
2	Мяч баскетбольный
3	Мяч футбольный
4	Мяч для большого тенниса
5	Мяч резиновый малый
6	Скакалка
7	Стенка гимнастическая
8	Мат гимнастический
9	Скамейка гимнастическая
10	Гимнастическая палка
11	Стол теннисный
12	Ракетки для настольного тенниса
13	Мячики для настольного тенниса
14	Набивной мяч
15	Гантели

