

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа №23 г.о. Чапаевск Самарской области

РАССМОТРЕНО

На заседании  
педагогического совета № 1  
от 30.08.2023г.

. СОГЛАСОВАНО

Ответственная за УР  
\_\_\_\_\_ Климова Е.В.  
от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ ООШ 323  
\_\_\_\_\_ Копылова Ж.В.  
от 30.08.2023 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

**для обучающихся начальных классов**

**Г.О. Чапаевск 2023**

## Пояснительная записка.

Рабочая программа курса «Настольный теннис» разработана на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ФОП НОО, авторской программы «Настольный теннис» Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю., рекомендованной Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации. и с учетом Программы воспитания. Разработала учитель физической культуры

**Целью программы** является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих **задач**:

- Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
- Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
- Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
- Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Согласно учебному плану на занятия секции «Настольный теннис» отводится 136ч.:

- в 1 классе – 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели);
- во 2 классе – 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели);
- в 3 классе – 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели);
- в 4 классе – 34ч(1ч. в неделю,34 учебные недели).

Срок реализации рабочей программы 4 года.

## Содержание учебного предмета.

**Материал программы даётся в трёх разделах:**

1. Основы знаний;
2. Общая и специальная физическая подготовка;
3. Техника и тактика игры.

### **Основы знаний.**

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.

### **Общая физическая подготовка**

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.

### **Специальная физическая 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.

### **Техника и тактика игры.**

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

### **Формы обучения:**

- Беседа
- Учебная игра
- Спортивные упражнения
- Подвижные игры
- Соревнования
- Тренировочная игра

## Планируемые результаты

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению 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 «Физическая культура». 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 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.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

## Тематическое планирование 1, 2 классы

Тема раздела	Кол-во часов	Содержание курса	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Основы знаний	2 ч	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	<b>Знать:</b> о здоровом образе жизни. <b>Знать:</b> о значении занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.	<a href="http://table-tennis-omsk.ru">http://table-tennis-omsk.ru</a>  <a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>
Общая и специальная физическая подготовка	9 ч	Повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. ОРУ. ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. П/и с мячом. Упражнения с ракеткой. ОРУ (сгибание, разгибание, отведение, повороты). Вращательные движения кистью, рисование. ОРУ (сгибание рук в упоре лежа). Вращательные движения кистью кругов и восьмерок. ОРУ для мышц туловища. Подбивание мяча различными сторонами на месте и ввремя ходьбы. ОРУ без предметов. Имитация передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения для мышц туловища. Удары слева и права у стены. Упражнения с ракеткой – имитация ударов слева и справа в быстром темпе. ОРУ с предметами (скакалка). Прыжки, шаги и выпады по сигналу. Удары слева и справа у стены. П/и «Кто самый ловкий». ОРУ с предметами. Игра на столе. Броски и ловля одной рукой из положения стоя, сидя. Маховые движения рук. Эстафеты с элементами настольного тенниса. ОРУ для мышц ног. Рисование кругов и восьмерок. ОРУ с гантелями для группы мышц плечевого пояса и рук. Игра одного против двух. ОРУ для мышц туловища.	<b>Знать:</b> понятия об очке, партии, встрече, командном матче. <b>Уметь:</b> Проводить заключительную часть урока. <b>Знать:</b> подвижные игры, упражнения на гибкость. <b>Вести</b> дневник самонаблюдений. <b>Выполнять</b> тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. <b>Выполнять</b> тесты для оценки уровня физической подготовленности. <b>Участвовать:</b> во внутриклассных соревнованиях. <b>Знать:</b> понятия о стабильности технических действий. <b>Знать:</b> понятия о стабильности технических действий.	
Техника и тактика игры	23 ч	Способы хвата ракетки. Перебрасывание мяча с одной ракетки на другую на месте. Игра на столе. Упражнения с ракеткой – имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Жонглирование двумя мячами. Эстафеты с элементами л/а и настольного тенниса. Бег с ведением мяча ударами ракеткой, набивание мяча у стены ракеткой. Жонглирование мяча различными сторонами на месте и ввремя ходьбы. Подбивание мяча различными сторонами на месте и ввремя ходьбы. Прыжки, шаги и выпады по сигналу. Игра.	<b>Знать:</b> понятия об атакующем и завершающем ударах. <b>Знать:</b> простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.	<a href="http://table-tennis-omsk.ru">http://table-tennis-omsk.ru</a>  <a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>

		<p>ОРУ со скакалкой. Способы хвата ракетки. Набивание мяча ракеткой.</p> <p>Эстафеты с элементами настольного тенниса.</p> <p>Эстафетный бег с ведением мяча ракеткой вверх. Игра.</p> <p>Жонглирование теннисным мячом одной и двумя руками.</p> <p>Пли с элементами л\а и настольного тенниса.</p> <p>Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиция.</p> <p>Имитация передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.</p> <p>Игры с мячом, с бегом. Игры на внимание и быстроту реакции.</p> <p>Удары слева и справа у стенки.</p> <p>Игра двумя ракетками поочередно.</p> <p>Игра одного против двух.</p> <p>Ла упражнения. Прыжки в длину левым и правым боком.</p> <p>Специальные упражнения для пальцев.</p> <p>Игра против троих.</p> <p>Подбивание мяча различными сторонами на месте.</p> <p>Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и в движении.</p> <p>Вращательные движения кистью, рисование кругов.</p> <p>Игра в бадминтон.</p> <p>Эстафеты встречные и круговые.</p> <p>Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа.</p> <p>ОРУ с предметами (палками). Игра.</p> <p>Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.</p> <p>Игра с мячом у стены. Набивание мяча.</p> <p>Поддачи: толчком тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.</p> <p>Основная исходная стойка и выпады для ударов.</p> <p>Поддачи: толчком сверху. ОРУ без предметов.</p> <p>Игры на счет.</p> <p>Гигиена и режим питания.</p> <p>Понятия о травмах.</p> <p>Эстафеты с элементами л\а и тенниса.</p> <p>Игра двумя мячами на столе.</p> <p>Прыжки в длину с места правым и левым боком.</p> <p>Игра в бадминтон.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Итоговое занятие.</p>		
Итого	34ч			
			<b>3 класс (68 часов)</b>	
Основы знаний	1 ч	Техника безопасности на уроках тенниса. Повороты на месте.	<p><b>Знать:</b> о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Знать:</b> о значении занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.</p> <p><b>Знать:</b> понятия об очке, партии, встрече, командном матче.</p>	
Общая и специальная физическая подготовка	7 ч	<p>Упражнения с ракеткой. Упражнения со скакалкой.</p> <p>Вращательные движения кистью. ОРУ.</p> <p>Рисование восьмеркой. «Кто больше набьет мяч ракеткой?»</p>	<p><b>Уметь:</b> Проводить заключительную часть урока.</p>	<a href="http://table-tennis-omsk.ru">http://table-tennis-omsk.ru</a>

		<p>Вращательные движения кистью и восьмеркой. Подбивание мяча разными сторонами ракетки. ОРУ без предметов. Прыжки, шаги и выпады по сигналу. Удары слева и справа у стены. Эстафеты с теннисными мячами. Игра на столе. Рисование кругов и восьмерок. ОРУ для мышц туловища. Прыжки через скакалку. Специальные упражнения для пальцев. Перебрасывание мяча с одной ракетки на другую.</p>	<p><b>Знать:</b> подвижные игры, упражнения на гибкость. <b>Вести</b> дневник самонаблюдений. <b>Выполнять</b> тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. <b>Выполнять</b> тесты для оценки уровня физической подготовленности.</p>	<p><a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a></p>
Техника и тактика игры	26 ч	<p>Игра на столе. Эстафеты с элементами тенниса. Жонглирование мяча одной и двумя руками. Соревнование по теннису. Подвижные игры с элементами тенниса. Игра на тренировочном столе. Набивание мяча на разную высоту. Игра на тренировочном столе. Прыжки через скакалку. Поддачи в настольном теннисе. Игра с партнером двумя мячами на столе. Эстафеты с элементами настольного тенниса. Удары ракеткой с левой и правой стороны. Игра с двумя мячами. Поддачи в настольном теннисе. Игра в теннис. Специальная гимнастика для пальцев. Основная стойка и выпады для ударов. Подачи: толчком слева без вращения мяча. Толчком слева мяч вниз. Удары: толчком тыльной стороной ракетки без вращения. Удары мяча по прямой. ОРУ со скакалкой. Упражнения на тренажерах. Подачи - толчком тыльной стороной ракетки. Игра на столе на счет. Эстафеты с элементами настольного тенниса. Бег 6 мин. Подвижные игры. Подвижные игры на улице. Прыжки в длину, бег. Вращение мяча. Игра. Прием подачи «подставками». Толчок тыльной стороной ракетки по прямой. Игры на счет (тренировочные). Удар слева и справа. Игра с мячом у стены. Выпады для ударов справа и слева. Игры: один против двух. Один против трех.</p>	<p><b>Участвовать:</b> во внутриклассных соревнованиях. <b>Знать:</b> понятия о стабильности технических действий. <b>Знать:</b> понятия о стабильности технических действий. <b>Знать:</b> понятия об атакующем и завершающем ударах. <b>Знать:</b> простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи</p>	<p><a href="http://table-tennis-omsk.ru">http://table-tennis-omsk.ru</a></p> <p><a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a></p>
Итого	34 ч			
			<b>4 класс</b>	
Основы знаний	2 ч	Техника безопасности на уроках настольного тенниса. Травмы	<b>Знать:</b> о здоровом образе жизни.	



Общая и специальная физическая подготовка	2 ч	Стойки, повороты. Стойки у стола. Способы передвижения. Шаги: переступания, приставные, скрестные. Способы передвижения – линейный, «т-образный», «и-образный», «о-образный», и «л-образный». Хватка: вертикальная, горизонтальная	<p><b>Знать:</b> о значении занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.</p> <p><b>Знать:</b> понятия об очке, партии, встрече, командном матче.</p> <p><b>Уметь:</b> Проводить заключительную часть урока.</p> <p><b>Знать:</b> подвижные игры, упражнения на гибкость.</p> <p><b>Вести</b> дневник самонаблюдений.</p>	<p><a href="http://table-tennis-omsk.ru">http://table-tennis-omsk.ru</a></p> <p><a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a></p>
Техника и тактика игры	30 ч	Срезка слева, срезка справа. Накат слева, накат справа. Подача «маятник». Тактика подач. Жонглирование мяча одной и двумя руками. Жонглирование мяча двумя ракетками Игра на столе. Набивание мяча на разную высоту. Подачи. Игра. Игра с двумя мячами. Перекаты мяча с ракетки на ракетку. Игра один против двух и трех игроков. Игра с мячом у стены. Игры на столе (тренировочные). Соревнования по теннису (девочки). Соревнования по теннису (мальчики). Понятие о травмах. Упражнения со скакалкой. Занятия на тренажерах (плечевой пояс, брюшной пояс). Игры: один против двух. Игра в теннис на столе (смешанные пары). Жонглирование двух и трех мячей. Игра в теннис на столе. Отрабатывание подач и ударов в теннисе. Подачи и удары в теннисе.	<p><b>Выполнять</b> тестовые задания для определения уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Выполнять</b> тесты для оценки уровня физической подготовленности.</p> <p><b>Участвовать:</b> во внутриклассных соревнованиях.</p> <p><b>Знать:</b> понятия о стабильности технических действий.</p> <p><b>Знать:</b> понятия о стабильности технических действий.</p> <p><b>Знать:</b> понятия об атакующем и завершающем ударах.</p> <p><b>Знать:</b> простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.</p>	<p><a href="http://table-tennis-omsk.ru">http://table-tennis-omsk.ru</a></p> <p><a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a></p>
Итого	34			

### **Результаты внеурочной деятельности.**

Планируемые результаты внеурочной деятельности конкретизируются в рабочей программе и должны соответствовать планируемым результатам освоения основной общеобразовательной программы.

Зачет результатов освоения обучающимися программ внеурочной деятельности в ГБОУ ООШ № 5 осуществляется в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации внеурочной деятельности обучающихся».

Зачет результатов освоения обучающимися программы внеурочной деятельности курса «Настольный теннис» осуществляется в следующем порядке:

- в соответствии с содержанием программы внеурочной деятельности разработан оценочный инструментарий - презентация; выступление, доклад, сообщение; проект, с помощью которого проводится диагностика промежуточных результатов достижения планируемых результатов программы внеурочной деятельности.

В конце каждой четверти и учебного года руководитель курса внеурочной деятельности фиксирует результаты освоения программы курса в журнале учета занятий по внеурочной деятельности отметкой «зачет» или «незачет».