

**ПРОВЕРЕНО**

ИФО заместителя директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Морозова И.В.  
«31» августа 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ с.Богдановка  
\_\_\_\_\_ Е.М.Илясова  
«31» августа 2022 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности для учащихся 4 классов  
«Настольный теннис»**

Количество часов по учебному плану 34ч в год, 1 в неделю

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность

Составитель:  
Якимова Н.И.  
учитель физической культуры  
ГБОУ СОШ с. Богдановка

**РАССМОТРЕНА**

на заседании МО учителей  
естественно-научного  
цикла

Протокол № 1 от 31.08.2022

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ И.В. Морозова

### **Пояснительная записка.**

Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004 г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. 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 способностями.

**Цель программы** – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности и углубленное 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 областным соревнованиям;

### **Общая характеристика курса.**

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений, выработка легкости, и непринужденности движений;
- подготовка учащихся к дальнейшему спортивному совершенствованию;
- развитие умственных, психических, физических способностей учащихся.

Программа предусматривает работу с детьми с 10-11 лет, проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип программы – выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке, выраженных в количественных и качественных (нормативных требованиях) показателях.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки. Занятия проводятся 1 раз в неделю 1 час. Всего – 34 часа в год.

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису рассчитана на 1 год.

### **Личностные, метапредметные и предметные 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 лично 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.

### **Методы и формы обучения.**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

### **Содержание программы.**

Материал программы дается в трех разделах:

Первый раздел «Этапы обучения». В ней указывается периодичность обучения и возраст занимающихся на каждом этапе.

Второй раздел «Тематическое планирование». Отражает распределение нагрузки (часов) на содержание учебного материала. Раздел состоит из глав «Теоретическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, физическая, специальная физическая подготовка, игровая, соревнования и контрольные испытания».

Третий раздел «Контрольные испытания». Указаны требования к овладению программы на каждом этапе обучения и основами техники настольного тенниса.

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

По окончании реализации программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты. 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; - 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 городском уровне.

### Раздел I. Этапы обучения

На первом этапе обучения закладываются базовые умения и навыки, необходимые для техники игры. Основные являются методы: рассказ, показ, объяснение, разучивание в упрощенной форме, разучивание по частям, выполнение с помощью, выполнение в специальных условиях. Основной целью второго года обучения является закрепление полученных навыков, постепенное усложнение выполнения, обогащение запаса технических приемов игры. Основными методами на этом этапе: поточный, посменный, повторный. На последнем этапе учащиеся совершенствуют полученные знания, умения и навыки. Основные методы обучения игровой и соревновательный.

### Раздел II. Тематическое планирование.

№	Содержание	
1	Теоретическая подготовка	2
2	Техническая подготовка	10
3	Тактическая подготовка	5
4	Физическая подготовка	6
5	Специальная физическая	4
6	Игровая подготовка	4
7	Соревнования	3
	Всего	34

**Календарно – тематическое планирование 4 класс**

<b>№ темы п/п</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Название темы</b>	<b>Вид деятельности</b>
1	2	Вводный урок. Техника безопасности. История настольного тенниса.	<b>Инструктаж</b>
2	2	Набивание на правой стороне ракетки. Обучение правилам подачи.	<b>Игровой</b>
3	2	Набивание на левой стороне ракетки. Обучение приему подач.	<b>Игровой</b>
4	2	Набивание на двух сторонах ракетки. Подача и прием подач.	<b>Игровой</b>
5	2	Обучение накату справа. Игры-эстафеты снабиванием.	<b>Игровой</b>
6	2	Отработка наката справа в упражнениях.	<b>Игровой</b>
7	2	Обучение накату слева. Игры-эстафеты сперемещением.	<b>Игровой</b>
8	2	Отработка наката слева в упражнениях.	<b>Игровой</b>
9	2	Игра в парах, тройках. Правила игры впаре.	<b>Игровой</b>
10	2	Игра "Крутиловка" накатоm справа, слева.	<b>Игровой</b>
11	2	Игра на счет. Правила игры на счет. Ведение счета.	<b>Игровой</b>
12	2	Обучение подрезки справа. Подачаподрезкой справа и прием.	<b>Игровой</b>
13	2	Отработка подрезки справа. Игра"Крутиловка"	<b>Игровой</b>
14	2	Обучение подрезки слева. Подачаподрезкой слева.	<b>Игровой</b>
15	2	Отработка подрезки слева. Игры-эстафетыc элементами настольного тенниса.	<b>Игровой</b>
16	2	Игра на счет. Правила игры на счет. Ведение счета.	<b>Игровой</b>
17	2	Обучение подрезки справа. Подача подрезкой справа и прием.	<b>Игровой</b>

### Список используемой литературы.

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990