

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
ЮГО-ВОСТОЧНОЕ УПРАВЛЕНИЕ
ГБОУ СОШ с.Богдановка

РАССМОТРЕНО

Мо учителей
естественно-
научного
цикла

Морозова И.В.
Протокол №1 от
«28» 08 2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель
директора по
УВР

Морозова И.В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
школы

Илясова Е.М.
Приказ №68-ОД
от «28» 08 2026
г.

Программа внеурочной деятельности
«Настольный теннис»

4 класс



C=RU, O="ГБОУ СОШ
с.Богдановка,", CN="
Илясова Е.М., ", E=
uv.bogdan_sch@63edu.ru

2026.09.04
08:28:09
+04'00'

с.Богдановка 2026

Составитель программы
Овчинников Д.П

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся средних классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю.

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебновоспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

- реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально -технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа). - соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности; - расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся пятых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;□
- овладение «школой движений»;□

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе педагогических наук В.И.

Лях. □ **Задачи:**

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

□ пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.□

Программа кружка «Настольный теннис» рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-12 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры.

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Личностные и метапредметные результаты обучения универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;□
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;□
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания курса являются следующие умения:□

- 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.□

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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 приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.□

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;□
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий;□
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;□ □ бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;□
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью□
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;□
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;□ □ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;□

- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;□
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.□

Требования к уровню подготовки обучающихся К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований; Будут

уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;

- ☐ Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации минитурнира.
- ☐ Овладеют навыками общения в коллективе;
- ☐ будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; Разовьют следующие качества:
- ☐ улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- ☐ повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
- ☐ Освоят накат справа и слева по диагонали;
- ☐ Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- ☐ Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- ☐ Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

Формы подведения итогов:

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов. **Учебно-тематический план занятий**

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведен.	Практические занятия
1	Развитие настольного тенниса в России	1	1	0
2	Гигиенические Сведения и меры безопасности на занятия	1	1	0
3	Правила игры в настольный теннис	1	1	
4	Организация и проведение соревнований	1	1	0
5	Общая и специальная физическая подготовка	8	0	8
6	Техника и тактика игры	18	1	17
7	Контрольные игры и соревнования	4	0	4
Итого:		34	5	29

Содержание рабочей программы

Развитие настольного тенниса в России: (1 час)

Аудиторные: описание игры её возникновение и развитие

Гигиенические сведения (2 часа)

Аудиторные:

Режим дня, режим питания, питьевой режим.

Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена места занятий. (1 час) Аудиторные:

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

Правила игры в настольный теннис (1 час)

Аудиторные:

Основные правила игры настольный теннис правила проведения соревнований **Общая и специальная физическая подготовка. (12 час)**

Аудиторные:

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Внеаудиторные:

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м. **Техника и тактика игры (16 час)**

Внеаудиторные:

- набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- накаты справа направо.
- атакующие удары справа налево. - атакующие удары слева направо.
- подрезки справа и слева в любом направлении.
- отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами
- игра в разных направлениях.
- игра на счет разученными ударами.

- игра с коротких и длинных мячей.
- отработка ударов накатом.
- отработка ударов срезкой.
- поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
- основы тактики игры

Тематическое планирование

Тема учебного занятия	Количество часов		
	всего	теория	практика
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	
Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.	1	1	
Специальные термины. Основы тактики и техники игры	1	1	
Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований	1	1	
Упражнения на быстроту и ловкость	3		3
Упражнения на гибкость	1		1
Силовые упражнения	2		2
Упражнения на выносливость	2		2
Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	2		2
Техника подачи подставкой	1		1
Игра подставкой справа и слева	3		3
Атакующие удары по диагонали	1		1
Игра в защите	1		1
Тактические схемы	1	1	
Выполнение подач разными ударами	2		2
Игра в разных направлениях	2		2
Игра на счет разученными ударами	2		2
Игра с коротких и длинных мячей	1		1
Отработка ударов накатом	2		2
Отработка ударов срезкой	2		2
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	2		2
ИТОГО	34	5	29

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивный зал.

Для проведения занятий в секции настольного необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Стол для настольного тенниса 2 шт.
2. Ракетки теннисные 15 шт.
3. Гимнастические стенки - 4 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 6 шт.
8. Мячики теннисные -15 шт.
9. Секундомер
10. Рулетка - 1 штука.
11. Фишки -10 шт.