

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области  
Департамент образования администрации городского округа  
Тольятти МБУ «Лицей № 67»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МБУ «Лицей № 67»  
Протокол № 1 от 30. 08.2024 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ «Лицей № 67»  
К.А.Колосов  
Приказ №455-о/д от 30.08.2024г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

предмета внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

для обучающихся 1 классов

**Тольятти 2024**

Рабочая программа «Настольный теннис» для внеурочной деятельности начального общего образования составлена в соответствии с требованиями к результатам начального общего образования, утвержденными ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки России от 06 октября 2009 г. № 373), на основе рабочей программы «Физическая культура. Настольный теннис» Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю., Москва, 2013г.

**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.

Срок реализации программы «Настольный теннис» 1 год. Направление программы: спортивно-оздоровительное. Программа «Настольный теннис» предназначена для учащихся 1 классов и рассчитана на 33 часа (1 час в неделю).

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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 личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростносиловые 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 базовладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурнооздоровительной 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. 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Основы знаний о физической культуре**

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

### **Общая и 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. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливости и развития координации движений.

### **Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса**

Знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и самостраховки.

## Правила соревнований по настольному теннису

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий, средний, низкий. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

### Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».

Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контрнатат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Ведущими **формами** организации внеурочной деятельности предполагаются:

- практические занятия;
- игра с правилами;  беседы по воспитательным эффектам подвижных игр.

№ занятия	Тема занятия
1	Беседа о технике безопасности. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, стол. Разучивание хватки ракетки
2	Обучение подводящим упражнениям: удерживание мяча на ракетке, ходьба на ракетке. Набивание мяча на правой, левой сторонах ракетки
3	Обучение подводящим упражнениям: удерживание мяча на ракетке, ходьба на ракетке. Набивание мяча на правой, левой сторонах ракетки
4	Упражнения с мячом и ракеткой: Разнообразные подбивания мяча, катание, бросание, ловля мяча. Игра «Снайпер»
5	Разучивание удара «Толчок слева»
6	Имитация удара «Толчок слева». Отработка удара в парах по броску мяча
7	Разучивание подачи толчком слева
8	Работа в парах: отбивание подачи толчком слева
9	Выполнение ударов толчком в тренировочную стенку и на столе с партнером. Имитация подхода к удару
10	Выполнение ударов толчком в тренировочную стенку и на столе с партнером. Имитация подхода к удару
11	Имитация толчком слева с партнером Игра толчком слева с учителем «Солнышко»
12	Имитация толчком слева с партнером Игра толчком слева с учителем «Солнышко»
13	Обучение основным стойкам теннисиста. Перемещения в стойке теннисиста. Игра толчком слева с учителем «Солнышко»
14	Игра толчком слева в парах на стабильность: по прямой, по диагонали. Игра с учителем
15	Игра толчком слева в парах на стабильность: по прямой, по диагонали. Игра с учителем
16	Правила игры в настольный теннис. Понятие о счете в настольном теннисе. Обучение простейшему ведению счета
17	Правила игры в настольный теннис. Понятие о счете в настольном теннисе. Обучение простейшему ведению счета
18	Игра толчком слева в парах по заданиям на стабильность.
	Игра толчками на счет
19	Игра толчком слева в парах по заданиям на стабильность. Игра толчками на счет
20	Разучивание подачи слева. Игра в парах на стабильность. Игры на счет
21	Совершенствование подачи слева. Игра с учителем на стабильность, с партнером. Совершенствование игры на счет
22	Соревновательные командные матчи с подсчетом очков
23	Соревновательные командные матчи с подсчетом очков
24	Обучение выполнению технического приема «накат справа». Имитация. Отработка удара в парах по броску мяча

25	Обучение выполнению технического приема «накат справа». Имитация. Отработка удара в парах по броску мяча
26	Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения наката справа
27	Разучивание подачи справа. Игра накатом справа с учителем
28	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении
29	Обучение ударам с перемещением
30	Совершенствование ударов слева, справа с перемещением. Игра «Треугольник» с учителем, с партнером
31	Совершенствование ударов слева, справа с перемещением. Игра «Треугольник» с учителем, с партнером
32	Игра ударами слева, справа, в парах по заданиям на стабильность, на счет
33	Соревновательные командные матчи с подсчетом очков