

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Иволгино»**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

начальных классов

_____/Е.В.Пузина/

Протокол №_1_
от «_29_» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____/Н.В. Осипова/

«_30_» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МАОУ «СОШ «Иволгино»

_____/Е.В. Тарулина/

Приказ №_262_
от «_30_» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5909820)

внеурочной деятельности «Настольный теннис»

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по внеурочной деятельности «настольный теннис» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Программа по внеурочной деятельности разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель внеурочной деятельности – формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Участие в школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным соревнованиям.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения программы по внеурочной деятельности обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Сроки освоения программы по внеурочной деятельности: 1 год, по 2 часа в неделю, всего – 68 часов.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса: основной показатель работы по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Материал программы дается в 4 разделах: - основы знаний; - общая и специальная физическая подготовка - техника, и тактика игры.

Модуль «ОСНОВЫ ЗНАНИЙ» – 10 часов

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.

Модуль «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» - 18 часов

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.

Модуль «СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА» – 20 часов

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.

Модуль «ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ» – 20 часов

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.

Основные приемы игры

Подачи:

1. Прямая подача, подачи под небольшим углом - в первом случае мяч не вращается, во втором случае вращается.
2. Маятник - рука описывает полуокружность, идет сначала вниз - в сторону, затем вверх в сторону. Стойка игрока зависит от того, открытой или закрытой стороной ракетки наносится удар. В одном случае она будет правосторонней, в другом левосторонней.
3. Веер - рука описывает полукруг, направленный выпуклой стороной вверх. Удар по мячу наносится в выходящей части траектории, в

верхней точке или в конце движения. Это и предопределяет верхнее, боковое или нижнее вращение.

Удары по мячу:

1. Подставка ракеткой.
2. Толчок ракеткой.
3. Накат - это удар, при котором ракетка наклонена вперед от игрока и как бы поглаживая мяч сверху, заставляет его вращаться во время полета. Отскок от такого дара высокий и резкий.
4. Короткий накат: Соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом, бывает, что очень близко к сетке. Движение руки должно быть очень стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, этот накат часто называют быстрым.
5. Удар по свече - это удар по мячу, отскочившему намного выше сетки. Мяч бьется на наивысшей точке взлета. Практически такой мяч не отражается.
6. Крученая свеча - мяч принимается на ракетку, когда рука расположена чуть ниже пояса. Ракетка движется вверх - вперед и чуть в сторону.
7. Удар подрезкой - ракетка наклонена к груди, она словно подрубает мяч снизу, от чего он получает обратное вращение.
8. Удар открытой ракеткой (справа). Ракетка при этом движется вверх - вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник поспал мяч тоже накато́м) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка:

Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу. Рука с ракеткой отведена вправо-назад для замаха. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево - вверх.

Комбинация игр:

1. Нападающий против нападающего.
2. Нападающий против защитника.
3. Защитник против нападающего.
4. Защитник против защитника.

Подведение итогов внеурочной деятельности: соревнование в группе.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию настольного тенниса народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность. 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

В результате обучающиеся получают опыт 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.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Знакомство с игрой	2	8	10
2	Удары по мячу		12	12
3	Подача		20	20
4	Отработка игровых навыков		26	26

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Модуль и тема	Дата		Кол-во часов		
		план	факт	Всего	Теория	Практич.
Знакомство с игрой (10 ч)						
1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ.				1	
2	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ				1	
3	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите					1
4	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите					1
5	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите					1
6	Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите					1
7	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите					1
8	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите					1
9	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите					1
10	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите					1
Удары по мячу (12 ч)						
11	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите					1
12	Удары по мячу.					1

	Прямая подача. Игра в защите					
13	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите					1
14	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите					1
15	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите					1
16	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите					1
17	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите					1
18	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите					1
19	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите					1
20	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите					1
21	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите					1
22	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите					1
Поддача (20 ч)						
23	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат					1
24	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат					1
25	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат					1
26	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат					1
27	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат					1
28	Прямая подача справа, слева. Удар					1

	по свече. Игра ударами накат					
29	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении					1
30	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении					1
31	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении					1
32	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении					1
33	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении					1
34	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении					1
35	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
36	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
37	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
38	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
39	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении					1

	нападении					
40	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
41	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
42	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
Отработка игровых навыков (26 ч)						
43	Отработка навыков в игре «один на один»					1
44	Отработка навыков в игре «один на один»					1
45	Отработка навыков в игре «один на один»					1
46	Отработка навыков в игре «один на один»					1
47	Отработка навыков в игре «один на один»					1
48	Отработка навыков в игре «один на один»					1
49	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
50	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
51	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
52	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
53	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
54	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении					1
55	Игра ударами срезка. Игра в нападении					1
56	Игра ударами срезка. Игра в нападении					1
57	Игра ударами срезка. Игра в нападении					1
58	Игра ударами срезка. Игра в					1

	нападении					
59	Игра ударами срезка. Игра в нападении					1
60	Игра ударами срезка. Игра в нападении					1
61	Удар подрезкой снизу. Игра в защите					1
62	Удар подрезкой снизу. Игра в защите					1
63	Удар подрезкой снизу. Игра в защите					1
64	Удар подрезкой снизу. Игра в защите					1
65	Удар подрезкой снизу. Игра в защите					1
66	Удар подрезкой снизу. Игра в защите					1
67	Удар подрезкой снизу. Игра в защите					1
68	Удар подрезкой снизу. Игра в защите					1

