

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 7

г. Томска

СОГЛАСОВАНО

на заседании научно-
методического совета
протокол № 10

«24» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения лицей №7

_____ Д.В. Смолякова
«24» июня 2024 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
(начальное общее образование)
Общая физическая подготовка**

4 класс

Количество часов: 68

Составитель:
Врадий Анатолий Викторович,
Учитель физической культуры

**2024 – 2025
учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности по настольному теннису для 4-х классов основной начальной общеобразовательной школы составлена и реализуется на основе следующих документов:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм.);

ФГОС НОО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732)

Федеральная образовательная программа начального общего образования" (Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. N 1014)

СанПиН СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях", утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020.

ООП начального общего образования МАОУ лицея №7 г.Томска.

Программа рассчитана на 68 часа в год (по 2 ч в неделю).

Настольный теннис, спланирован с учетом возрастных физиологических особенностей, благоприятно влияет на развитие всех функциональных систем организма, включает в себя упражнения динамического и изометрического характера, способствовать развитию мышечной силы, формированию правильной осанки, развитию силовой выносливости, эффективно решает задачи коррекции телосложения, играет большую роль в укреплении здоровья и предупреждений многих заболеваний.

Программа «Настольный теннис» является *модифицированной*. При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования). Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года. Программа реализуется на *базовом уровне*.

Целью программы является: привлечение детей и подростков к систематическим занятиям общей физической подготовкой.

Задачи программы:

1. Сохранение и укрепление здоровья
2. Развитие двигательных качеств
3. Повышение работоспособности
4. Приобретение знаний, необходимых положений и теоретических знаний по силовой подготовке
5. Воспитание у учащихся высоких нравственных качеств и волевых способностей
6. Ознакомление школьников с техникой безопасности при работе с отягощениями и на тренажерах
7. Обучение школьников основам построения учебно-тренировочного занятия, сочетанию упражнений силовой направленности и упражнений на гибкость.

Раздел 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Вводная часть

Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и инвентарю, режиму занятий. Техника безопасности на занятиях. Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в тренажерном зале. Физическая культура как средство воспитания организованности, силы воли и уважения к товарищу. Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели. Основные группы мышц: их название и расположение. (1 час) Основные группы мышц, на которые выполняются упражнения, как они называются и их расположение на частях тела.

1. Теоретические сведения

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

- ✓ Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- ✓ Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- ✓ Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- ✓ Сведения о строении и функциях организма человека;
- ✓ Правила игры в настольный теннис;
- ✓ Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Основы техники и тактики игры

Теория. Техника хвата теннисной ракетки. Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки. Стойка теннисиста: позиции, возможности.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Практика. Жонглирование теннисным мячом, отработка передвижений, упражнений в основных позициях теннисиста. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекачивание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Теория Основные виды вращения мяча, способы подачи, виды ударов по мячу.

Практика. Тренировка ударов у тренировочной стенки

Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе.

Тренировка ударов сложных подач

Нападающий удар

3. Правила игры, организация соревнований, системы их проведения

Теория. Основные правила игры в настольный теннис; понятие о счете; положение о соревнованиях, система проведения, составление календаря; назначение и виды соревнований; состав судейской коллегии, обязанности судей; оборудование и инвентарь.

4. Сведения ЗОЖ. Общая и специальная физподготовка.

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика. Составление комплексов упражнений. Подвижные игры.

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

5. Контрольные нормативы.

сдача контрольных нормативов в соответствии с программой и возрастом

6. Судейская практика, участие в соревнованиях.

Теория. Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика. Упражнения с объяснением начисления очков. Игры со счетом. Составление календаря.

Раздел 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

В результате обучения учащиеся должны научиться:

- саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура», знанию истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе спортивной деятельности;
- способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умению предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- пониманию ценности здорового и безопасного образа жизни;
- умению использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. получить возможность научиться:
- знаниям об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- знаниям об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знаниям по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Метапредметные результаты

В результате обучения учащиеся должны научиться:

- владению умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владению способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий. получить возможность научиться:
- умению соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владению основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умению организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умению работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умению формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умению осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

Ученик научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений силовой направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик получит возможность научиться:

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Кол-во часов	Электронные ресурсы	Форма занятий	Воспитательная работа
Изучение правил игры	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	Реализация воспитательного потенциала занятия
Изучение правил игры. Техника безопасности	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	предполагает следующее: •установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
Подача, обучение техники подачи	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	•побуждение лицеистов соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими
Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Атака. Удар без вращения мяча.	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Атака. Удар справа и слева на столе	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Атака. Отработка комбинации ударов	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Защита. Выбор позиции	2	Не предусмотрено	Спортивные	

			упражнения	(учителями) и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
Двусторонняя игра	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Двусторонняя игра	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Двусторонняя игра	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Двусторонняя игра	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает следующее: • применение на уроке интерактивных форм работы обучающихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию лицеистов; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссиях, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат лицеистов командной работе и взаимодействию с другими детьми; • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
Двусторонняя игра	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Двусторонняя игра	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Двусторонняя игра	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Двусторонняя игра	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Двусторонняя игра	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Двусторонняя игра	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Двусторонняя игра	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Игра в парах. Основные техники	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Игра в парах. Основные техники	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Игра в парах. Техника подачи и приема	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Игра в парах. Быстрая атака	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Школьные соревнования по теннису.	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Школьные соревнования по теннису.	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает следующее: • включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока; • организация шефства мотивированных и
История становления тенниса, как вида спорта. Рекорды и факты	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Участие в районных и городских соревнованиях	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Участие в районных и городских соревнованиях	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Анализ ошибок. Подведение	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	

итогов соревнований				эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего лицеистам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.
Итоговое занятие	2	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	

Материально – технического обеспечения учебного курса

Для реализации представленной программы необходимо:

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи
- набивные мячи
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- табло для подсчёта очков
- видеокамера, компьютер.

Дети приходят на занятия в спортивной форме.