

Министерство образования и Молодёжной политики Свердловской области  
Управление образования городского округа Первоуральск  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа - детский сад № 17»

Рассмотрено на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 27.08.2024

Утвержден:  
Приказ от 26.08.2024 № 214/7  
Директор школы МБОУ НШ-ДС № 17  
И.Н. Гудырева

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности  
**«Настольный теннис»**  
**3-4 классы**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Занятия настольным теннисом в школе способствует повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объёма двигательной активности, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития здорового образа жизни.

Данный учебный курс внеурочной деятельности в целях выполнения Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и в соответствии с письмом Минпросвещения от 21.12.2022 № ТВ-2859/03 реализует третий час физической активности.

### ***Цели и задачи программы.***

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

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.
4. Овладение основными приемами техники и тактики.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие учащимся организаторских навыков.
7. Подготовка учащихся к соревнованиям.

### ***Общая характеристика.***

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всем мире, и особенно среди детей и подростков. С помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывают разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, обучающийся получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является внеурочная форма. Занятие состоит из упражнений с мячом и ракеткой которые способствуют не только развитию физических качеств и формированию сложнокоординационных, ловких двигательных действий, но и повышению эмоциональности.

Программа предназначена для обучения настольному теннису детей с 9 лет. Занятия проводятся в группах и индивидуально.

### ***Место курса в учебном плане.***

Программа учебного курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 год. Проведение 1 часа в неделю: 3-4 классы -34 часа в год.

## СОДЕРЖАНИЕ

### *Основы знаний о физической культуре.*

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

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола и правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хвата) 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, развитие 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 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, срезкой, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения.

Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа.

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Универсальными компетенциями учащихся:

— 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:

— 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:

— 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;

— представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— 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 занятий;

— организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| п/п № | Тема урока  | Кол-во часов | Содержание  |
|-------|---|--------------|---|
| 1     | Обучение правилам техники безопасности (ТБ), поведение в спортивном зале. | 1            | Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол.<br>Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту. Вводное занятие.<br>Введение в образовательную программу.<br>Введение теоретических понятий. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами.  |
| 2     | История развития настольного тенниса.                                     | 1            | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Воспитание скоростных и координационных способностей.<br>Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием настольного тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса. |
| 3     | Правила игры в настольный теннис.   | 1            | Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты.<br>Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные  |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
|    |   |   | <p>подбивания мяча, удержание конуса на ракетке.<br/>Катание, бросание, ловля мяча.<br/>Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей.<br/>Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.<br/>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</p> |
| 4  | <p>Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, передача подачи.</p> | 1 | <p>Комбинации из основных элементов. Развитие умения выполнения подач в паре и индивидуальная работа над подачей.</p>   |
| 5  | <p>Подачи. Наглядная демонстрация подач.</p>  | 1 | <p>Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа с подачей.</p>  |
| 6  | <p>Толчок.</p>  | 1 | <p>Комбинации из основных элементов. Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.</p>   |
| 7  | <p>Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».</p>   | 1 | <p>Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивание мяча вверх, вниз, вверх- вниз.</p>  |
| 8  | <p>Упражнения «школа мяча».</p>   | 1 | <p>Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стену. Обучение удару срезка справа с отскока.</p>   |
| 9  | <p>Упражнения «школа мяча».</p>   | 1 | <p>Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя. Обучение удару срезка слева с отскока на месте.</p>  |
| 10 | <p>Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».</p>   | 1 | <p>Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стену. Обучение удару срезка с отскока.</p>   |
| 11 | <p>Обучение сочетанием ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.</p>  | 1 | <p>Выполнение ударов срезкой справа и слева в стену и на полу с партнером. Отработка ударов в парах.</p>  |

|       |   |   |   |
|-------|---|---|---|
| 12-13 | Накаты.   | 2 | Обучение выполнению технического приема «накат». Техника стойки теннисиста. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева.  |
| 14    | Подрезы. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой.                                   | 1 | Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.  |
| 15-16 | Накаты и подрезки.  | 2 | Закрепление выполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.   |
| 17    | Тестирование.   | 1 | Тестирование теннисных умений.  |
| 8     | Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. |   | Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стену и на полу с партнером. Игра «Линии». Понятие о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.  |
| 19-21 | Закрепление ударов с перемещением.  | 3 | Выполнение ударов в тренировочную стену и на полу с партнером.  |
| 22-26 | Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.           | 5 | Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые нападающими против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.   |
| 27-28 | Обучение основным стойкам теннисиста.   | 2 | Стойки для удара справа.<br>Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях, упражнения на частоту движений ног.<br>Обучение перемещениям по площадке.<br>Обучение работе ног при ударах справа в движении.  |
| 29-30 | Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.                               | 2 | Обмен разнообразными ударами в стену и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.<br>Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. |
| 31    | Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с                   | 1 | Обучение простейшему ведению счета.<br>Обмен ударами на полу с подсчетом очков.   |

|    |  |   |                                 |
|----|--|---|---------------------------------|
|    | последующим объяснением правил начисления очков. |   |                                 |
| 32 | Итоговое тестирование.                           | 1 | Тестирование теннисных умений.  |
| 33 | Игры со счетом.                                  | 1 | Правила судейства соревнований. |
| 34 | Соревнования.                                    | 1 | Участие в соревнованиях.        |

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». [Текст] /А.Н.Амелин, В.А. Пашинин- Москва, «Физическая культура», 2004.

2. Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». [Текст] / Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2005.

3. Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] /Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин – Москва, «Советский спорт», 2004.

4. Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.

5. «Настольный теннис». [Текст] / Москва, «Физкультура и спорт».

4. Барчуков Г.В. «Настольный теннис». [Текст] /Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт».

5. Журналы «Настольный теннис». [Текст].Учебная программа «Настольный теннис» [Текст] /Москва, «Советский спорт», 2005.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146171

Владелец Гудырева Ираида Николаевна

Действителен с 17.10.2024 по 17.10.2025