# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверская область

Администрация Максатихинского муниципального округа

МБОУ "Пятницкая СОШ "

**PACCMOTPEHO** 

На заседании ШМО «учителей начальных классов»

Зайцева Л.Н. Дет Протокол № 1 от 29.08.2023г.

Соловьёв Н.А. € Протокол№ 14 от «29»08.2023г. Педагогический совет

СОГЛАСОВАНО



Рабочая программа

начального общего образования

по внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

для обучающихся 1-4 классов

2023-20224уч.г. п. Труженик

1.Планируемые результаты освоения обучающимися программы курса «Настольный теннис» внеурочной деятельности.

# Личностные универсальные учебные действия

- формируется развитие мотивов учебной деятельности;
- эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества;
- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
- объяснять самому себе: «что я хочу» (цели, мотивы), «что я могу» (результаты);
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

# Регулятивные универсальные учебные действия

- учатся принимать и сохранять учебные цели и задачи;
- осуществлять контроль при наличии эталона;
- планировать и выполнять свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- оценивать правильность выполнения действия.
- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель планировать достижение этой цели;

- оценивание получающегося продукта.

## Познавательные универсальные учебные действия

- учатся анализировать объекты с выделением существенных и несущественных признаков;
- сравнивать по заданным критериям два три объекта, выделяя два-три существенных признака;
- проводить классификацию по заданным критериям;
- устанавливать последовательность событий;
- определять последовательность выполнения действий, составлять простейшую инструкцию из двух-трех шагов;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации объектов;
- переработка информации для получения необходимого результата;
- выбор различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными представляют информацию в виде текста, таблицы, схемы.
- овладение способами решения проблем творческого и поискового характера.

# Коммуникативные универсальные учебные действия

- учатся строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора;
- формулировать вопросы.
- готовить выступления;
- аргументировать свою точку зрения на выбор оснований и критериев при выделении признаков, сравнении и классификации объектов;
- выслушивать собеседника и ведение диалога.
- участвовать в коллективном обсуждении результатов работы на занятии.

# Предметные результаты

В результате изучения материала учащиеся должны уметь:

- представлять волейбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- 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;
- 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 волейбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Знания о физической культуре

Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.

Правила игры в настольный теннис.

Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.

### Способы физкультурной деятельности

- набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- 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.

### Физическое совершенствование

Простейшие варианты тактики игры

### Характеристика деятельности обучающихся

Принимают и сохраняют учебные цели и задачи.

Объясняют Правила игры в настольный теннис.

Формулируют правильно вопросы.

Соблюдают Технику безопасности при игре в настольный теннис.

Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила

Моделируют тактику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.

Описывают тактику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приёмов и действий, соблюдают правила игры.

### Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в настольном теннисе.
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по настольному теннису;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Целевые приоритеты воспитания обучающихся.

В процессе реализации программы обеспечивается формирование различных ценностей:

- формируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развиваются коммуникативные навыки: сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, готовность слушать собеседника и вести диалог; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;
- воспитываются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- идет развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формируются физическая потребность в тренировках и участие в соревнованиях.

### 1. Содержания учебного курса внеурочной деятельности

Содержание учебного предмета «Настольный теннис» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. В 1908 году настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр в Лондоне. Настоящая революция в настольном теннисе произошла в

1930 году, когда для игры стали использовать ракетки с резиновым покрытием. С появлением таких ракеток поменялось абсолютно всё тактика игры, методика тренировок, возросла динамика игры и поединки стали намного увлекательнее. В 1927 году в Лондоне прошел первый чемпионат мира. В то время лидерами настольного тенниса были спортсмены из Венгрии, которые неизменно становились чемпионами планеты на протяжении ряда лет. В 1958 году был проведен первый чемпионат Европы. На сегодняшний день в настольном теннисе доминируют спортсмены из КНР. Доходит до того, что спортсмены не могут найти себе место в китайской сборной и уезжают выступать за другие сборные.

Правила игры в настольный теннис (кратко) Актуальная редакция правил настольного тенниса от 2012 года и доступна на сайте Международной федерации настольного тенниса. Введем несколько определений: «Розыгрыш» — период времени, когда мяч находится в игре. «Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён присуждением очка. «Переигровка» — розыгрыш, результат которого не засчитан. «Очко» — розыгрыш, результат которого засчитан. «Подающий» — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше. «Принимающий» — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше. Оснащение кабинетов школы по ФГОС Узнать больше почасіа 72. ги Правила подачи Каждая партия состоит из розыгрышей, каждый из которых в свою очередь начинается с подачи. Подающий в первом розыгрыше определяется при помощи жребия. Далее подающие чередуются через каждые 2 подачи. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков. При счете 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

По старым правилам партия продолжалась до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равном счете 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. Ещё одно важное правило: в настольном теннисе нельзя касаться стола!

**Технические характеристики**: Стол для настольного тенниса Стандартные размеры стола для настольного тенниса (габариты): Длина теннисного стола — 274 см. Ширина стола — 152,5 см. Высота стола — 76 см. Размеры площадки для настольного тенниса: Длина — 5,7 м. Ширина — 4,5 см. Игровая поверхность может изготавливаться из различных материалов, основное правило: она должна обеспечивать отскок мяча в 23 см, при условии, что мяч брошен с высоты 30 см. Игровая поверхность стола обязательно должна быть матовой и однородной, а также выкрашена в тёмный цвет. Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой, а вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм. Инвентарь для настольного тенниса.

2.	Тематическое	плани	рование.
----	--------------	-------	----------

Учебно- тематическое планирование1-4 класс.

Учебно- тематический план.

Название темы	1	2	3	4	итого
Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.	1	1	1	1	
История развития настольного тенниса	1	1	1	1	

Правила игры в настольный теннис	2	2	2	2	ИТОГО
Подачи	1	1	1	1	4
Толчок.	1	1	1	1	4
Обучение ударам с отскока	5	5	5	5	20
Накаты	2	2	2	2	8
Подрезки.	1	1	1	1	4
Накаты и подрезки.	2	2	2	2	8
Тестирование.	1	1	1	1	4
Обучение ударам с перемещением	3	3	3	3	12
Комбинации.	10	10	10	10	40
Итоговое тестирование.	1	1	1	1	4
Игры со счетом.	1	1	1	1	4
Соревнования	2	2	2	2	8
Итого часов в год в каждом классе	34	34	34	34	Всего часов 136

№ урока п/п	Тема урока	Содержание
1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.  Вводное занятие. Введение в образовательную программу.  Введение теоретических понятий. Знакомство с правилами техники безопасности на занятиях секции. Учащиеся знакомятся с основными понятиями и терминологией, инвентарем, основными правилами игры. Знакомство с игровым столом, его размерами. Разновидности мячей, ракеток. Установка сетки.	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол  Разборка и сборка теннисного стола. Натягивание сетки на необходимую высоту.
2	История развития настольного тенниса.  Ученики знакомятся с историей возникновения и развития настольного тенниса, с развитием тенниса в России, с его местом в Олимпийском движении, а также с современным состоянием и тенденциями развития тенниса.	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.
3	Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.  Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы. Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты.  Упражнения «школы мяча».  Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке.  Катание, бросание, ловля мяча.
4.	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи,	Комбинации из освоенных элементов.

	продолжительность партии, пере подачи и т.д.	Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.
5.	<b>Подачи.</b> Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты. Развитие умения выполнения подач, парная и индивидуальная работа над подачей.
6.	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	Комбинации из освоенных элементов.  Отработка выполнения удара в индивидуальном и парном режимах.
7.	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева.  Удары с наброса учителя.  Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.
8.	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
9.	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.
10	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.
11.	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление

		точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах.
12 - 13.	Накаты.  Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	Обучение выполнению технического приема «Накат». Техника стойки теннисиста.
14.	Подрезки.  Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	Индивидуальная и групповая отработка техники выполнения подрезок. Соблюдение правильной стойки игрока. Игра на счет с элементами подрезок.
15 - 16.	Накаты и подрезки.	Закреплениевыполнения технического приема «Накат» и отработка техники выполнения подрезок.
17.	Тестирование.	Тестирование теннисных умений.
18.	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.  Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером. Игра «Линии».
19 - 21.	Закрепление ударов с перемещением.	Выполнение ударов в тренировочную стенку и на полу с партнером.
22 - 26	Комбинации.  Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	Делать правильный выбор тактики игры с различными противниками. Выполнение комбинации, используемые

		нападающим против защитника; комбинации, используемые нападающим против нападающего; комбинации, используемые защитником против нападающего; комбинации, используемые защитником против защитника.
27-28	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям поплощадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа.  Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях собеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.
29- 30	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях собеганием конусов, упражнения на частоту движений.  Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.
31	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.
32.	Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений.
33.	Игры со счетом.	Тактика игры с разными противниками. Соревновательные командные матчи с использованием

		подсчета очков.
34.	Соревнования.	Участие в соревнованиях различного уровня.