

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа (военвед) г. Зернограда**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
настольный теннис  
начального общего образования  
4 А, Б класс**

Количество часов по учебному плану: 4 А,Б класс - 34 ч. ( 1 час в неделю)

Учитель: Мироненко Игорь Александрович

Рабочая программа для 4 класса построена в соответствии с требованиями ФГОС, основной образовательной программой начального общего образования, Методическими рекомендациями Минобрнауки РФ от 18.08.2017 года № 09-1672, программой курса «Настольный теннис как третий час урока физической культуры в школе»

20\_\_- 20\_\_ учебный год

## ***Планируемые результаты изучения учебного предмета***

### ***«Настольный теннис»***

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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, скоростно-силовые 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 базе овладения упражнений 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** характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». 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.

**Обучающийся научится:**

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.

-историю развития настольного тенниса в России.

- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.

- правила соревнований по настольному теннису.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной

сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и

соревновательной деятельности;

## **Содержание программы**

### ***Знания о физической культуре.***

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

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола(названия и назначения линий 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. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

### ***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***

*Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису.* Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультурных пауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

### ***Оценка эффективности занятий по настольному теннису.***

Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия во внутришкольных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

### ***Физическое совершенствование.***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.* Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная,

правостороння, левостороння. 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.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и с крестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

**«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом»** знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки самостраховки.

## Тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество<br>часов | Дата урока по<br>плану | Дата урока<br>фактическая |
|----------|--|---------------------|------------------------|---------------------------|
| 1.       | <b>Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале.</b><br><i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>                                | 1                   |                        |                           |
| 2.       | <b>Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.</b> Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.       | 1                   |                        |                           |
| 3.       | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.   | 1                   |                        |                           |
| 4.       | Упражнения «школы мяча».   | 1                   |                        |                           |
| 5.       | <b>Обучение ударам с отскока.</b> Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».   | 1                   |                        |                           |
| 6.       | Обучение удару срезка справа с отскока.  | 1                   |                        |                           |
| 7.       | Упражнения «школы мяча».   | 1                   |                        |                           |
| 8.       | Совершенствование удара слева справа с отскока   | 1                   |                        |                           |
| 9.       | Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».   | 1                   |                        |                           |
| 10.      | Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча.<br>Упражнения «школы мяча».   | 1                   |                        |                           |
| 11.      | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча».   | 1                   |                        |                           |
| 12       | Промежуточное тестирование   | 1                   |                        |                           |
| 13.      | Совершенствование удара срезкой с отскока  | 1                   |                        |                           |
| 14.      | <b>Обучение ударам с перемещением.</b> Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.<br><i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i> | 1                   |                        |                           |

|     |   |   |  |  |
|-----|---|---|--|--|
| 15. | Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскоком в движении.  | 1 |  |  |
| 16. | Закрепление знаний о правилах игры на счет.   | 1 |  |  |
| 17. | Правило подачи.   | 1 |  |  |
| 18. | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.  | 1 |  |  |
| 19. | Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.   | 1 |  |  |
| 20. | Совершенствование ударов срезкой справа с перемещением вперед, назад  | 1 |  |  |
| 21. | Совершенствование ударов срезкой справа с перемещением вперед, назад  | 1 |  |  |
| 22. | Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании.   | 1 |  |  |
| 23. | Воспитание скоростных и координационных способностей.   | 1 |  |  |
| 24. | Воспитание координационных способностей.  | 1 |  |  |
| 25. | Обучение основным стойкам теннисиста.   | 1 |  |  |
| 26. | Обучение перемещениям по площадке.  | 1 |  |  |
| 27. | Обучение работе ног при ударах справа в движении.   | 1 |  |  |
| 28. | Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.   | 1 |  |  |
| 29. | Воспитание скоростных и координационных способностей.   | 1 |  |  |
| 30. | Подготовка к тестированию.  | 1 |  |  |
| 31. | Итоговое тестирование 1-го года обучения.   | 1 |  |  |
| 32. | Итоговое тестирование 1-го года обучения.   | 1 |  |  |
| 33. | <i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе.</i><br>Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. | 1 |  |  |
| 34  | Соревнования  | 1 |  |  |