

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №50
ПЕТРОГРАДСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Рассмотрено на заседании методического совета Протокол № 4 от «18» июня 2023года	ПРИНЯТО Педагогическим советом ГБОУ СОШ №50 Протокол № 10 от «20» июня 2023года	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ СОШ № 50 _____ М.И.Зомитева Приказ № 164 от «20 » июня 2023 года
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Настольный теннис»

для обучающихся 3 класса

Подписано цифровой подписью: М.И.Зомитева
DN: cn=М.И.Зомитева, o=Государственное бюджетное
образовательное учреждение средняя
образовательная школа №50 Петроградского
района, email=school.50.spb@gmail.com, c=RU

Количество часов по учебному плану: 34 часа

Составитель: Мубинов М.Р.

Санкт-Петербург
2023

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Настольный теннис» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 4 года. Проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 класс -34 часа в год.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 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 конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Настольный теннис. Основная стойка, способы хвата ракетки, разновидность ударов, подач, приёмов мяча; двусторонняя игра.

Распределение учебного времени по часам согласно разделам программы для 1 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Теория	1
2	Общефизическая специальная физическая подготовка.	4
3	Обучение техническим приёмам.	26
4	Интегральная подготовка.	
5	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.	
6	Всего	33

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ н/п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития настольного тенниса.	1 час
2	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.	1 час
3	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.	1 час
4	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.	1 час
5	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами	1 час

	игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.	
6	Подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	1 час
7	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	1 час
8	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1 час
9	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	1 час
10	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1 час
11	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	1 час
12	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1 час
13	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	1 час
14	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	1 час
15	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	1 час
16	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	1 час
17	Накаты и подрезки.	1 час
18	Накаты и подрезки.	1 час
19	Тестирование.	1 час
20	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	1 час
21	Закрепление ударов с перемещением.	1 час
22	Закрепление ударов с перемещением.	1 час
23	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
24	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
25	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1 час
26	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1 час

27	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	1 час
28	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
29	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
30	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
31	Итоговое тестирование.	1 час
32	Игры со счетом.	1 час
33	Соревнования.	1 час

Распределение учебного времени по часам согласно разделам программы для 2 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Теория	3
2	Общезначительная специальная физическая подготовка.	4
3	Обучение техническим приемам.	27
4	Интегральная подготовка.	
5	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.	
6	Всего	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ н/п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития настольного тенниса.	1 час
2	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.	1 час
3	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.	1 час
4	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.	1 час
5	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.	1 час

6	Поддачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	1 час
7	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	1 час
8	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1 час
9	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	1 час
10	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1 час
11	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	1 час
12	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1 час
13	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	1 час
14	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	1 час
15	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	1 час
16	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	1 час
17	Накаты и подрезки.	1 час
18	Накаты и подрезки.	1 час
19	Тестирование.	1 час
20	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	1 час
21	Закрепление ударов с перемещением.	1 час
22	Закрепление ударов с перемещением.	1 час
23	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
24	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
25	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.	1 час
26	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1 час
27	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1 час
28	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание	1 час

	скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	
29	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
30	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
31	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
32	Итоговое тестирование.	1 час
33	Игры со счетом.	1 час
34	Соревнования.	1 час

Распределение учебного времени по часам согласно разделам программы для 3 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Теория	3
2	Общефизическая специальная физическая подготовка.	4
3	Обучение техническим приёмам.	27
4	Интегральная подготовка.	
5	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.	
6	Всего	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ н/п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития настольного тенниса.	1 час
2	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.	1 час
3	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.	1 час
4	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.	1 час
5	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере	1 час

	подачи и т.д.	
6	Подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	1 час
7	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	1 час
8	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1 час
9	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	1 час
10	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1 час
11	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	1 час
12	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1 час
13	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	1 час
14	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	1 час
15	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	1 час
16	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	1 час
17	Накаты и подрезки.	1 час
18	Накаты и подрезки.	1 час
19	Тестирование.	1 час
20	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	1 час
21	Закрепление ударов с перемещением.	1 час
22	Закрепление ударов с перемещением.	1 час
23	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
24	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
25	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.	1 час
26	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1 час
27	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1 час

28	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	1 час
29	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
30	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
31	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
32	Итоговое тестирование.	1 час
33	Игры со счетом.	1 час
34	Соревнования.	1 час

Распределение учебного времени по часам согласно разделам программы для 4 класса

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Теория	3
2	Общефизическая специальная физическая подготовка.	4
3	Обучение техническим приёмам.	27
4	Интегральная подготовка.	
5	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.	
6	Всего	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ н/п	Тема	Количество часов
1	Инструктаж по ТБ на уроках по волейболу. Правила игры и история развития настольного тенниса.	1 час
2	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.	1 час
3	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.	1 час
4	Правила игры в настольный теннис. Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.	1 час

	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	
5	Правила игры в настольный теннис. Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д.	1 час
6	Подачи. Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг.	1 час
7	Толчок. Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара.	1 час
8	Обучение ударам с отскока. Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1 час
9	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	1 час
10	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	1 час
11	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	1 час
12	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены.	1 час
13	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	1 час
14	Накаты. Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов.	1 час
15	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	1 час
16	Подрезки. Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок.	1 час
17	Накаты и подрезки.	1 час
18	Накаты и подрезки.	1 час
19	Тестирование.	1 час
20	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением. Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.	1 час
21	Закрепление ударов с перемещением.	1 час
22	Закрепление ударов с перемещением.	1 час
23	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
24	Комбинации. Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими.	1 час
25	Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.	1 час
26	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах	1 час

	справа в движении.	
27	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1 час
28	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	1 час
29	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
30	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
31	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.	1 час
32	Итоговое тестирование.	1 час
33	Игры со счетом.	1 час
34	Соревнования.	1 час

Интернет – ресурсы:

-<http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

-<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1> Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры

- <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры