

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новониколаевская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области

Рассмотрено
на заседании
ШМО учителей начальных классов и воспитателей.
Протокол от 22.06.2026г. №5
Руководитель: _____/Колотова Н.А./

Согласовано.
Методист: _____/Алексеева С.С./

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
начального общего образования
для 1 – 3 классов**

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Гончарова Светлана Михайловна,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» начального общего образования для 1-3 классов разработана в соответствии с ФГОС НОО (приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 286 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования» (в ред. приказа Министерства просвещения РФ от 18.06.2025г. № 467)), с учетом федеральной образовательной программы начального общего образования (приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (в ред. приказа Минпросвещения России от 10.11.2025г. №808)), на основе авторской программы по настольному теннису Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. (Г.В. Барчукова, А.Ю. Журавлева. Физическая культура. Настольный теннис. 1– 4 класс. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных учреждений). М.: Федерация настольного тенниса России).

Рабочая программа рассчитана на 33 (для 1 класса)/34 учебных часов, из расчета 1 час в неделю.

Рабочая программа составлена для учащихся 1 -3 классов.

Направление внеурочной деятельности: Спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации курса внеурочной деятельности: спортивная секция.

Целью рабочей программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих **задач**:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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, физкультпауз. 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, правосторонняя, левосторонняя. 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 скрестным 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;

2) базовые исследовательские действия:

- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

- выбирать источник получения информации;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в Интернете;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

2) совместная деятельность:

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;
- выстраивать последовательность выбранных действий;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

2) самоконтроль:

- устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Предметные результаты:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и слета, 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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы (раздела)	Количество часов на тему (раздел)	Форма проведения занятий	Содержание раздела	Характеристика основных видов деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Знания о физической культуре	2	Индивидуальная, групповая. Аудиторные и практические занятия. Беседа, игра, творческое задание	История развития настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса. Основные этапы развития настольного тенниса. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Правила игры в настольный теннис. Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие. Значимость правильной осанки для физического развития. Средства формирования правильной осанки	Изучают историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в настольный теннис. Называют: основные признаки правильной осанки. Выполняют: упражнения для формирования и профилактики осанки.	https://moiuroki.pf/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовно - нравственное воспитание
2	Способы физкультурной деятельности	3	Индивидуальная, групповая. Практические занятия.	Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самонаблюдений.	Ведут дневник самонаблюдений. Выполняют тестовые задания для определения физической подготовленности.	https://moiuroki.pf/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовно - нравственное воспитание

3	Физическое совершенствование	29	Индивидуальная, групповая. Практические занятия.	Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий. Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. Активное взаимодействие с другими учениками. Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом («школа мяча»); Контроль частей тела, позиций тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений. Имитация ударов справа и слева срезкой. Выполнение ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Комбинированные действия в парах и группах.	Выполняют упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания. Выполняют упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование. Выполняют имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева. Выполняют удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Выполняют итоговые тесты «Школа мяча» и «Школа ударов на столе»	https://moiuroki.pf/	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовно - нравственное воспитание
	Итого:	34					

