

ПРОВЕРЕНА

Ответственный по УВР

Уткина Е.В.

«28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

Попрядухина М.А.

Приказ № 20-од  
от «29» августа 2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Школьный спортивный клуб

Класс 2-3

Общее количество часов по учебному плану: 68 часов по 34 часа в год в 2-3 классах

Программа разработана учителем физической культуры ГБОУ ООШ № 5 г.о. Чапаевск. в соответствии с программой «Настольный теннис» Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю., рекомендованной Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации.

Рассмотрена на заседании МО Классных руководителей  
(название методического объединения)

Протокол № 1 от « 26 » августа 2025г.

### Пояснительная записка.

Программа школьного спортивного клуба ГБОУ ООШ № 5 г.о. Чапаевск по спортивно - оздоровительному направлению в 2-3 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО и концепцией физического воспитания учителем первой категории Малиной С.П., а также в соответствии с программой «Настольный теннис» Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю., рекомендованной Экспертным советом Министерства образования и науки Российской Федерации по совершенствованию системы физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации,

утверждена приказом директора от 29.08.2025 № 20-од.

**Целью 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 для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих **задач**:

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

**Нормативно-правовая база:**

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года) «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации «По созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов» от 10 августа 2011 года № МД-1077/19 (НП-02-07/4568);
4. Приказ Министерства образования науки России №1065 от 13.09.2013г. «Об утверждении порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов»;
5. Основная образовательная программа основного общего образования ГБОУ ООШ № 5 г.о. Чапаевск.
6. Устав школьного спортивного клуба.

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

*Принцип системности* предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической,

тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

*Принцип преемственности* определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа школьного спортивного клуба по спортивно - оздоровительному направлению может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

### **Особенности реализации программы**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в 2кл. и 3 кл.. Занятия могут проходить в разновозрастных группах: №1- 1-2 классы и группа № 2- в 3 и 4 классах.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Согласно учебному плану на занятия школьный спортивный клуб отводится 68ч.:

- во 2 классе (разновозрастная группа № 1 -1-2 классы) – 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели);
- в 3 классе –(разновозрастная группа № 2 -3-4 классы) – 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели);

Срок реализации рабочей программы 1 год.

## Планируемые результаты

**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 упражнениями 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 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.

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

Обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- 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.

## **Содержание учебного предмета.**

**Материал программы даётся в трёх разделах:**

1. Основы знаний;
2. Общая и специальная физическая подготовка;
3. Техника и тактика игры.

### **Основы знаний.**

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

### **Общая физическая подготовка**

является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

### **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.

### **Техника и тактика игры.**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

### **Формы обучения:**

Беседа  
Учебная игра  
Спортивные упражнения  
Подвижные игры  
Соревнования  
Тренировочная игра

## Тематическое планирование 2 класс (разновозрастная группа № 1)

| Тема раздела                              | Кол-во часов | Содержание курса                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Основные виды деятельности                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                             |
|-------------------------------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основы знаний                             | 4 ч          | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Знать:</b> о здоровом образе жизни.<br><b>Знать:</b> о значении занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.<br><b>Знать:</b> понятия об очке, партии, встрече, командном матче.<br><b>Уметь:</b> Проводить заключительную часть урока.<br><b>Знать:</b> подвижные игры, упражнения на гибкость.<br><b>Вести</b> дневник самонаблюдений.<br><b>Выполнять</b> тестовые задания для определения уровня физической подготовленности.<br><b>Выполнять</b> тесты для оценки уровня физической подготовленности.<br><b>Участвовать:</b> во внутриклассных соревнованиях.<br><b>Знать:</b> понятия о стабильности технических действий.<br><b>Знать:</b> понятия о стабильности технических действий. | <a href="http://table-tennis-omsk.ru">http://table-tennis-omsk.ru</a><br><br><a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a> |
| Общая и специальная физическая подготовка | 18 ч         | Повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. ОРУ.<br>ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. Пли с мячом. Упражнения с ракеткой.<br>ОРУ (сгибание, разгибание, отведение, повороты). Вращательные движения кистью, рисование.<br>ОРУ (сгибание рук в упоре лежа). Вращательные движения кистью кругов и восьмерок.<br>ОРУ для мышц туловища. Подбивание мяча различными сторонами на месте и в движении ходьбы.<br>ОРУ без предметов. Имитация передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.<br>Упражнения для мышц туловища. Удары слева и права у стены.<br>Упражнения с ракеткой – имитация ударов слева и справа в быстром темпе.<br>ОРУ с предметами (скакалка). Прыжки, шаги и выпады по сигналу.<br>Удары слева и справа у стены. Пли «Кто самый ловкий».<br>ОРУ с предметами. Игра на столе.<br>Броски и ловля одной рукой из положения стоя, сидя. Маховые движения рук.<br>Эстафеты с элементами настольного тенниса.<br>ОРУ для мышц ног. Рисование кругов и восьмерок.<br>ОРУ с гантелями для группы мышц плечевого пояса и рук.<br>Игра одного против двух.<br>ОРУ для мышц туловища. | <b>Знать:</b> понятия об атакующем и завершающем ударах.<br><b>Знать:</b> простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                            |
| Техника и тактика игры                    | 46 ч         | Способы хвата ракетки.Перебрасывание мяча с одной ракетки на другую на месте. Игра на столе.<br>Упражнения с ракеткой – имитация ударов слева и справа в быстром темпе.<br>Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Жонглирование двумя мячами.<br>Эстафеты с элементами л/а и настольного тенниса. Бег с ведением мяча ударами ракеткой, набивание мяча у стены ракеткой.<br>Жонглирование мяча различными сторонами на месте и в движении ходьбы.<br>Подбивание мяча различными сторонами на месте и в движении ходьбы.<br>Прыжки, шаги и выпады по сигналу. Игра.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <a href="http://table-tennis-omsk.ru">http://table-tennis-omsk.ru</a><br><br><a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a> |

|                                             |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                       |
|---------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
|                                             |      | <p>ОРУ со скакалкой. Способы хвата ракетки. Набивание мяча ракеткой.</p> <p>Эстафеты с элементами настольного тенниса.</p> <p>Эстафетный бег с ведением мяча ракеткой вверх. Игра.</p> <p>Жонглирование теннисным мячом одной и двумя руками.</p> <p>Пти с элементами л\а и настольного тенниса.</p> <p>Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиция.</p> <p>Имитация передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.</p> <p>Игры с мячом, с бегом. Игры на внимание и быстроту реакции.</p> <p>Удары слева и справа у стенки.</p> <p>Игра двумя ракетками поочередно.</p> <p>Игра одного против двух.</p> <p>Ла упражнения. Прыжки в длину левым и правым боком.</p> <p>Специальные упражнения для пальцев.</p> <p>Игра против троих.</p> <p>Подбивание мяча различными сторонами на месте.</p> <p>Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и в движении.</p> <p>Вращательные движения кистью, рисование кругов.</p> <p>Игра в бадминтон.</p> <p>Эстафеты встречные и круговые.</p> <p>Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа.</p> <p>ОРУ с предметами (палками). Игра.</p> <p>Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх.</p> <p>Игра с мячом у стены. Набивание мяча.</p> <p>Поддачи: толчком тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.</p> <p>Основная исходная стойка и выпады для ударов.</p> <p>Поддачи: толчком сверху. ОРУ без предметов.</p> <p>Игры на счет.</p> <p>Гигиена и режим питания.</p> <p>Понятия о травмах.</p> <p>Эстафеты с элементами л\а и тенниса.</p> <p>Игра двумя мячами на столе.</p> <p>Прыжки в длину с места правым и левым боком.</p> <p>Игра в бадминтон.</p> <p>Упражнения с гимнастической палкой.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Итоговое занятие.</p> |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                       |
| Итого                                       | 68 ч |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                       |
| <b>3 класс (разновозрастная группа № 2)</b> |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                       |
| Основы знаний                               | 3 ч  | <p>Техника безопасности на уроках настольного тенниса.</p> <p>Травмы</p> <p>.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Знать:</b> о здоровом образе жизни.</p> <p><b>Знать:</b> о значении занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.</p> <p><b>Знать:</b> понятия об очке, партии, встрече, командном матче.</p> |                                                                       |
| Общая и специальная физическая подготовка   | 3 ч  | <p>Стойки, повороты.</p> <p>Стойки у стола. Способы передвижения.</p> <p>Шаги: переступания, приставные, скрестные.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><b>Уметь:</b> Проводить заключительную часть урока.</p>                                                                                                                                                               | <a href="http://table-tennis-omsk.ru">http://table-tennis-omsk.ru</a> |

|                        |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |
|------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |      | Способы передвижения – линейный, «т-образный», «и-образный», «о-образный», и «л-образный».<br>Хватка: вертикальная, горизонтальная                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Знать:</b> подвижные игры, упражнения на гибкость.<br><b>Вести</b> дневник самонаблюдений.<br><b>Выполнять</b> тестовые задания для определения уровня физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                          | <a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a>                                                                              |
| Техника и тактика игры | 60 ч | Срезка слева, срезка справа.<br>Накат слева, накат справа.<br>Подача «маятник». Тактика подачи.<br>Жонглирование мяча одной и двумя руками.<br>Жонглирование мяча двумя ракетками<br>Игра на столе.<br>Набивание мяча на разную высоту.<br>Подачи. Игра.<br>Игра с двумя мячами.<br>Перекаты мяча с ракетки на ракетку.<br>Игра – один против двух и трех игроков.<br>Игра с мячом у стены.<br>Игры на столе (тренировочные).<br>Соревнования по теннису (девочки).<br>Соревнования по теннису (мальчики).<br>Понятие о травмах. Упражнения со скакалкой.<br>Занятия на тренажерах (плечевой пояс, брюшной пояс).<br>Игры: один против двух.<br>Игра в теннис на столе (смешанные пары).<br>Жонглирование двух и трех мячей.<br>Игра в теннис на столе.<br>Отрабатывание подач и ударов в теннисе.<br>Подачи и удары в теннисе. | <b>Выполнять</b> тесты для оценки уровня физической подготовленности.<br><b>Участвовать:</b> во внутриклассных соревнованиях.<br><b>Знать:</b> понятия о стабильности технических действий.<br><b>Знать:</b> понятия о стабильности технических действий.<br><b>Знать:</b> понятия об атакующем и завершающем ударах.<br><b>Знать:</b> простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи. | <a href="http://table-tennis-omsk.ru">http://table-tennis-omsk.ru</a><br><br><a href="http://ttbeauty-pro.ru/">http://ttbeauty-pro.ru/</a> |
| Итого                  | 68   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                            |

## Тематическое планирование

### 2 класс (разновозрастная группа № 1)

| №  | Тема занятий                                                                                                                                                                       | Кол-во часов |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Гигиена. Меры безопасности. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. ОРУ | 1            |
| 2  | ОРУ для мышц рук и плечевого пояса. Пти с мячом. Упражнения с ракеткой.                                                                                                            | 1            |
| 3  | ОРУ (сгибание, разгибание, отведение, повороты). Вращательные движения кистью, рисование.                                                                                          | 1            |
| 4  | ОРУ для мышц туловища. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. ОРУ без предметов. Имитация передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу                 | 1            |
| 5  | Упражнения для мышц туловища. Удары слева и справа у стены. Упражнения с ракеткой – имитация ударов слева и справа в быстром темпе.                                                | 1            |
| 6  | ОРУ с предметами (скакалка). Прыжки, шаги и выпады по сигналу.                                                                                                                     | 1            |
| 7  | Удары слева и справа у стены. Пти «Кто самый ловкий».                                                                                                                              | 1            |
| 8  | ОРУ с предметами. Игра на столе.                                                                                                                                                   | 1            |
| 9  | Броски и ловля одной рукой из положения стоя, сидя. Маховые движения рук.                                                                                                          | 1            |
| 10 | Эстафеты с элементами настольного тенниса.                                                                                                                                         | 1            |
| 11 | Перебрасывание мяча с одной ракетки на другую на месте. Игра на столе.                                                                                                             | 1            |
| 12 | Упражнения с ракеткой – имитация ударов слева и справа в быстром темпе.                                                                                                            | 1            |
| 13 | Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Жонглирование двумя мячами.                                                                                                            | 1            |
| 14 | Эстафеты с элементами л/а и настольного тенниса.                                                                                                                                   | 1            |
| 15 | ОРУ для мышц ног. Рисование кругов и восьмерок.                                                                                                                                    | 1            |
| 16 | ОРУ с гантелями для группы мышц плечевого пояса и рук. Игра одного против двух.                                                                                                    | 1            |
| 17 | ОРУ для мышц туловища. Способы хвата ракетки.                                                                                                                                      | 1            |
| 18 | Игры на внимание и быстроту реакции «Вызов номеров», «Мяч капитану».                                                                                                               | 1            |
| 19 | Бег с ведением мяча ударами ракеткой, набивание мяча у стены ракеткой.                                                                                                             | 1            |
| 20 | Жонглирование мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.                                                                                                                | 1            |
| 21 | Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы.                                                                                                                   | 1            |
| 22 | ОРУ со скакалкой. Способы хвата ракетки. Набивание мяча ракеткой.                                                                                                                  | 1            |
| 23 | Эстафеты с элементами настольного тенниса.                                                                                                                                         | 1            |

|    |                                                                                            |      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 24 | Эстафетный бег с ведением мяча ракеткой вверх. Игра.                                       | 1    |
| 25 | Жонглирование теннисным мячом одной и двумя руками.                                        | 1    |
| 26 | Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиция.                                         | 1    |
| 27 | Имитация передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.                                   | 1    |
| 28 | Игры с мячом, с бегом. Игры на внимание и быстроту реакции. Удары слева и справа у стенки. | 1    |
| 29 | Игра двумя ракетками поочередно. Игра одного против двух.                                  | 1    |
| 30 | Ла упражнения. Прыжки в длину левым и правым боком.                                        | 1    |
| 31 | Подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и в движении.                        | 1    |
| 32 | Вращательные движения кистью, рисование кругов.                                            | 1    |
| 33 | Подвижные игры.                                                                            | 1    |
| 34 | Итоговое занятие.                                                                          | 1    |
|    | Итого                                                                                      | 34 ч |

### 3 класс (разновозрастная группа № 2)

| Тема занятий                                                                                                | Кол-во часов |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Техника безопасности на уроках настольного тенниса. Стойки, повороты. Стойки у стола. Способы передвижения. | 1            |
| Шаги: переступания, приставные, скрестные.                                                                  | 1            |
| Способы передвижения – линейный, «т-образный», «и-образный», «о-образный», и «л-образный».                  | 1            |
| Хватка: вертикальная, горизонтальная.                                                                       | 1            |
| Игра на столе.                                                                                              | 1            |
| Срезка слева, срезка справа.                                                                                | 1            |
| Накат слева, накат справа.                                                                                  | 1            |
| Подача «маятник». Тактика подач.                                                                            | 1            |
| Жонглирование мяча одной и двумя руками.                                                                    | 1            |
| Жонглирование мяча двумя ракетками                                                                          | 1            |
| Игра на столе.                                                                                              | 1            |
| Набивание мяча на разную высоту.                                                                            | 1            |
| Подачи. Игра.                                                                                               | 1            |
| Игра с двумя мячами.                                                                                        | 1            |
| Перекаты мяча с ракетки на ракетку.                                                                         | 1            |
| Игра – один против двух и трех игроков.                                                                     | 1            |
| Игра с мячом у стены.                                                                                       | 1            |
| Игры на столе (тренировочные).                                                                              | 1            |
| Соревнования по теннису (девочки).                                                                          | 1            |
| Соревнования по теннису (мальчики).                                                                         | 1            |
| Понятие о травмах. Упражнения со скакалкой.                                                                 | 1            |
| Занятия на тренажерах (плечевой пояс, брюшной пояс).                                                        | 1            |
| Игры: один против двух.                                                                                     | 1            |

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| Игра в теннис на столе (смешанные пары). | 1   |
| Жонглирование двух и трех мячей.         | 1   |
| Игра в теннис на столе.                  | 2   |
| Отрабатывание подач и ударов в теннисе.  | 3   |
| Подачи и удары в теннисе.                | 2   |
| Итоговое занятие                         | 1   |
| Итого                                    | 34ч |

### **Результаты внеурочной деятельности.**

Планируемые результаты внеурочной деятельности конкретизируются в рабочей программе и должны соответствовать планируемым результатам освоения основной общеобразовательной программы.

Зачет результатов освоения обучающимися программ внеурочной деятельности в ГБОУ ООШ № 5 осуществляется в соответствии с «Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации внеурочной деятельности обучающихся».

Зачет результатов освоения обучающимися программы внеурочной деятельности курса «Настольный теннис» осуществляется в следующем порядке:

- в соответствии с содержанием программы внеурочной деятельности разработан оценочный инструментарий - презентация; выступление, доклад, сообщение; проект, с помощью которого проводится диагностика промежуточных результатов достижения планируемых результатов программы внеурочной деятельности. Периодичность диагностики - 1 раз в год.

В конце каждой четверти руководитель курса внеурочной деятельности фиксирует результаты освоения программы курса в электронном журнале учета занятий по внеурочной деятельности отметкой «зачет» или «незачет».