ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 548
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

СОГЛАСОВАНО
Решением Педагогического совета
ГБОУ СОШ № 548
Красносельского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от от 28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБОУ СОШ №548
Санкт-Петербурга
Приказ №192 от 28.08.2026

Подписано цифровой подписью:
Харитонова Алла Геннадьевна
Дата: 2026.10.14 18:11:44 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Настольный теннис»
(является частью основной образовательной программы школы)
Классс 5

Срок освоения: 1 год

Составитель:
Четверикова Жанна Валерьевна

Санкт-Петербург

2026

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……. 3

Общая характеристика курса…….....3

Актуальность курса……3

Цель и задачи курса……3

Место курса в образовательном процессе……3

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ПИОНЕРБОЛ»……..3

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ……4

Личностные результаты…….4

Метапредметные результаты…….5

Предметные результаты…….5

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ……5

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика курса:

«Настольный теннис» разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБОУ СОШ № 548 Санкт-Петербурга.

Важным показателем качества образования является здоровье учащихся. Программа направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие координации, выносливости и быстроты) учащихся. По средствам подводящих упражнений также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Актуальность курса: Проблема развития современного ребенка – малоподвижный образ жизни, заболевания сердечно-сосудистой системы стоят на первом месте в современном мире. Данная программа позволит ребенку увеличить двигательную активность. Спорт создает возможность дополнительного общения со сверстниками. По программе могут заниматься дети с разным уровнем подготовленности.

Цель и задачи курса

Цель - обучение техническим и тактическим приемам игры в с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Задачи:

Обучающие**:**

- обучение обучающихся базовым техническим действиям
- обучение базовым теоретическим сведениям по настольному теннису.

Развивающие**:**

- способствовать укреплению здоровья обучающихся, за счет активизации деятельности систем организма;
- способствовать приобретению обучающимися разносторонней физической подготовленности: развитию аэробной и анаэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- способствовать развитию интереса к игровым видам спорта.

Воспитательные:

- формирование здорового образа жизни, мотивации к занятиям волейболом и здоровому образу жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование коммуникативных способностей;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности;
- формирование морально-этических и волевых качеств;
- воспитание целеустремленности и ответственности за свои действия;
- воспитание силы воли, стремление к победе;
- воспитание настойчивости, инициативы, самостоятельности, внимательности.

Место курса в образовательном процессе

Программа рассчитана на 68 часов - 5 кл. , в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 70 минут (2часа). Содержание курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор заданий, игр, тестов, нормативов отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способствует развитию двигательных качеств

Содержание курса внеурочной деятельности

1.Вводное занятие. Техника перемещений и стоек.

Знакомство с группой. Правила техники безопасности и личной гигиены. Ознакомление с программой обучения, демонстрация технических элементов игры. Основная цель данных мероприятий, это продемонстрировать обучающимся те результаты, который каждый из них сможет самостоятельно получить в процессе прохождения курса обучения, а также в обязательном порядке привить обучающимся важность соблюдения техники безопасности и поддержания личной гигиены. Вводной занятие помогает донести до обучающихся идейную составляющую кружка, показать им, что в дальнейшем они смогут совершенствовать свои навыки игры в волейбол в школе, на улице, на пляже.

Теория. Знакомство с техническими элементами игры. Лекция о личной гигиене. Лекция об основных правилах игры в настольный теннис.

Практика. Техника перемещений и стоек.

Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя.

1. Хват ракетки. Удары

Способы держания (хватки) ракетки. 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.

3.Подача. Изучение исходного положения, подброс мяча, ударное движение, накат, вращение.

4. Подвижные игры. Различные подвижные игры – база тактического мышления юных волейболистов. Способ развивать физические качества юных волейболистов.

5. Общая физическая подготовка. *Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега. *Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. *Упражнения для развития гибкости*. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). *Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения с ловлей мячей разного диаметра. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метании.

6. Специальная физическая подготовка. *Упражнения для развития координационных способностей;* жонглирование мячами, ловля и передача с вращением на 180 и 360градусов

.

Планируемые образовательные результаты

Личностными результатами изучения является формирование следующих умений:

- Принимать учебные цели, проявлять желание учиться;
- Соблюдать правила техники безопасности в спортивном зале при занятии
- Научаться выполнять технические элементы игры;
- Развивать волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу;
- Признавать собственные ошибки. Сопоставлять собственную оценку своей деятельности с оценкой её товарищами, педагогом.

Метапредметными результатами изучения программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

- Определять план выполнения заданий на занятиях под руководством педагога;
- Следовать при выполнении заданий инструкциям педагога;
- Оценивать выполнение своего задания по следующим параметрам: легко или трудно выполнять, в чём сложность выполнения;
- Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- Быстро и точно выполнять технические элементы игры;
- Наблюдать и самостоятельно делать простые выводы;
- Выслушивать партнера, договариваться и приходить к общему решению, работая в паре;
- Выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).

Предметные результаты:

- описывать технику выполнения технических элементов игры;
- выделять основные ошибки техники выполнения технических элементов игры;
- обобщать, делать несложные выводы;
- определять последовательность действий;
- давать определения тем или иным действиям.

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- название технических элементов игры;
- базовые тактические действия в игре;
- правила безопасности поведения на тренировках и соревнованиях
- правила игры в настольный теннис и бадминтон
- понятие счета
- основы судейства

К концу обучения обучающиеся должны уметь:

- анализировать под руководством педагога технику выполнения технических элементов игры;
- соблюдать правила личной гигиены.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Правила игры,судейство	7	4	3	практическая работа.
2	Стойка и техника перемещений	15	1	14	практическая работа
3	Хваты,удары,подачи	27	2	25	практическая работа.
4	ОФП	20	0	20	практическая работа.
	Итого	68	6	62	