

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №19 с углубленным изучением отдельных
предметов»

РАССМОТРЕНА
на ШМО учителей
физической культуры
протокол №1 от 29.08.2019.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБОУ СОШ №19
от 31.08.2019. №286

**Программа курса
внеурочной деятельности**

«Настольный теннис», 1-4 классы
название курса, класс
(направление: спортивно-оздоровительное)

Срок реализации: 2 года

Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» для учащихся 1-4 классов разработана в соответствии с:

- примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего для учащихся 1-4 классов разработана в соответствие с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями),
- примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Цель: изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к соревнованиям.

Программа реализуется для учащихся 1-4 классов. **в спортивно-оздоровительном направлении.** Изучение программного материала, для каждой группы рассчитано на один год.

1 -2 класс – 33/34 часа;

3 - 4 класс – 34 часа

Основными формами тренировочной работы в спортивной секции является: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

Формы подведения итогов: соревнования.

Планируемые результаты реализации программы курса

Личностными результатами являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Содержание программы 1-го года обучения (1-2 класс)

1. Вводное занятие.
Техника безопасности. История развития настольного тенниса. Запись в журнал.
2. Хватка ракетки
Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.
3. Жонглирование мячом
Упражнение с мячом и ракеткой: упражнение с ракеткой и мячом в движении-шагом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; тоже с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.
4. Атакующие удары справа
Обучение техники выполнения ударов из боковой позиции по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны. По силе удара учить различать от слабого до сильного.
5. Подставка.
Обучение удару подставка слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставки слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на направление темпа удара. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующие удары справа, но можно одновременно.
6. Срезка
Обучение быстрой и медленной срезки. Научить техникой выполнения срезки в передвижении. (Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритма выполнения срезки, преимущественно проводить обучение срезки слева в сочетании со срезкой справа и слева).
7. Накат.
Научить выполнять накат по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.
8. Подерзка.
Научить овладению подрезки справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией стablyno.
9. Подача.
Научить подачи с различным направлением и вращением мяча при исходных формах ударного движения.
10. Прием подачи
Научить принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой.
11. Передвижение ног.

Научить, в практике применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжков, с крестным шагом, комбинационным шагом.

Тематическое планирование 1-го года обучения (1-2 класс)

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Хватка ракетки	1
3	Жонглирование мячом	1
4	Атакующие удары справа ракеткой	3
5	Подставка ракеткой	3
6	Срезка ракеткой	6
7	Накат ракеткой	6
8	Подрезка ракеткой	3
9	Подача ракеткой	4
10	Прием подачи ракеткой	4-5
11	Передвижение ног	1
	Итого:	33-34

2. Содержание программы 2-го года обучения (3-4 класс)

1. Вводное занятие.

Техника безопасности. История развития настольного тенниса за рубежом.

2 Атакующие удары справа

Обучение техники выполнения ударов из боковой позиции по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны. По силе удара должны различать от слабого до сильного. Научить овладеть сильным внезапным ударом и завершающим ударом, атакующим ударом на столе, атакующим ударом справа с сопровождением.

3. Подставка.

Закрепление удара подставка слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставки слева на половине стола в передвижении. Обратите внимание на направление темпа удара. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующие удары справа, но можно одновременно. Научить овладеть техникой удара толчком с добавленной силой по трем направлениям влево, вправо, в середину.

4. Атакующие удары слева.

Научить в передвижении совершать удары из левой позиции по прямой и по диагоналям главным образом средней силы. Игроки, имеющие достаточную подготовку могут начать изучать удары слева на столе и быстрый атакующий удар слева.

5. Срезка

Повторение быстрой и медленной срезки. Закрепление техники выполнения срезки в передвижении (Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритма выполнения срезки, преимущественно проводить обучение срезки слева в сочетании со срезкой справа и слева). Обучить удару срезкой с дополнительным вращением и без вращения, направленных в дальнюю зону на столе и ближнюю зону у сетки.

6. Накат.

Накат по мячам с низким вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении. На основе стабильного выполнения ударов накатом проводить обучение одиночному быстрому завершающему накату.

7. Подрезка

Повторение овладение подрезки справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно. Научить технике выполнения ударов подрезкой с добавлением вращения и без вращения мяча; подрезка + топ-спин

8. Топ-спин.

На основе педагогического наблюдения те, кто перспективен, играть в стиле нападения , предлагающем серийное выполнение быстрого топ-спина, должны начать его изучение. Надо начать с формирования точных движений при выполнении топ-спинов. Топ-спин выполнять с правой и боковой позиции в передвижении.

9. Подача.

Научить подавать подачи с различным направлением и вращением мяча: нижнее, верхнее, боковое вращение.

10. Прием подачи.

Научить принимать подачи атакующим ударом, накатом, толчком, срезкой, подрезкой, топ-спином, скидкой.

11. Передвижение ног

Закрепление научить, в практике применять в соответствии с игровыми условиями способы передвижения прыжков, с крестным шагом, комбинационным шагом. Овладеть различными способами передвижений для выполнения быстрых топ-спинов при различных игровых ситуациях.

12. Упражнение в парной игре.

Целенаправленно проводить отбор пар, постепенно формировать оптимальные пары.

Тематическое планирование 2-го года обучения (3-4 класс)

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Атакующие удары справа ракеткой	3
3	Подставка ракеткой	3
4	Атакующие удары слева ракеткой	2
5	Срезка ракеткой	3
6	Накат ракеткой	2
7	Подрезка ракеткой	3
8	Топ-спин ракеткой	2
9	Подача ракеткой	3
10	Прием подачи ракеткой	3
11	Передвижение ног	1
12	Упражнение в парной игре	8
	Итого:	34