**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Куйбышевская средняя общеобразовательная школа**

**имени Маршала Советского Союза А.А.Гречко**

| РАССМОТРЕНО | УТВЕРЖДЕНО |
| --- | --- |
| Руководитель МО | Директор |
| \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | Кучина Е.А. |
| Протокол № 1 от 28.08.2023 | Приказ № 148 ОД от 29.08.2023 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности «Настольный теннис»**

**для обучающихся 4 класса**

1. **Пояснительная записка.**

Образовательная программа курса «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2012 г.).

Занятия настольным теннисом в школе способствуют повышению роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Данная программа рассчитана на 34 часа.

За основу при разработке образовательной программы «Настольный теннис» была взята программа Барчуковой Г.В., Журавлевой А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис, 2013 г.

**Цели и задачи программы.**

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья и формирование здорового образа жизни.

2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

3. Приобретение необходимых теоретических знаний

4. Овладение основными приемами техники и тактики

5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

6. Привитие учащимся организаторских навыков.

7. Подготовка учащихся к соревнованиям.

**Общая характеристика.**

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей и подростков. С помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, обучающийся получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма. Освоение обучающихся способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является внеурочная форма. Занятие состоит из упражнений с мячом и ракеткой которые способствуют не только развитию физических качеств и формированию сложнокоординационных ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Занятия проводятся с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника;

- *фронтальная форма обучения* позволяет одновременно контролировать выполнение задания всех занимающихся, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Занятия проводятся в группах и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом. Условия набора детей в спортивную секцию: принимаются все желающие.

Программа рассчитана на 1 год обучения — 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

1. **Планируемые результаты освоения программы**

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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 мышц 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 базеовладения упражнений 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. 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 офункциональных возможностях организма, способах профилактикизаболеваний 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.

1. **Содержание программы.**

Материал программы разделен на четыре раздела:

1. Основы знаний ***о физической культуре.***

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры столаи Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса.

2. Общая и 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. Подбор упражнений, выполнение индивидуальных упражнений для формирования силы, выносливостии развития координации движений.

3.Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса - знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий по настольному теннису, формирует навыки страховки и самостраховки.

4. Правила соревнований по настольному теннису

Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правостороння, 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. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

1. **Способы двигательной деятельности.**

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые кле­щи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар под­резкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту­пательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; 6) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, вы­пады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревно­ваниям (разминка общая и игровая).

1. **Материально - техническое обеспечение занятий.**

Для проведения занятий оборудование и инвентарь:

1.   Набор для настольного тенниса – 2 шт.

2. Стол для настольного тенниса – 1 шт.

1. **Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
|  | **Теория** | **4** |  |
| **1** | Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **2** | История развития настольного тенниса. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **3** | Правила игры в настольный теннис. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **4** | Правила игры в настольный теннис. | 1 | <https://multiurok.ru> |
|  | **Общефизическая и специальная физическая подготовка.** | **4** |  |
| **5** | Подачи. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **6** | Толчок. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **7** | Обучение ударам с отскока. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **8** | Обучение удару срезка справа с отскока. | 1 | <https://multiurok.ru> |
|  | **Обучение техническим приёмам.**  **Интегральная подготовка.**  **Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра.** | **26** |  |
| **9** | Обучение удару срезка слева с отскока на месте. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **10** | Обучение удару срезка слева с отскока. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **11** | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **12-13** | Накаты. | 2 | <https://multiurok.ru> |
| **14** | Подрезки. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **15-16** | Накаты и подрезки. | 2 | <https://multiurok.ru> |
| **17** | Тестирование. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **18** | Обучение ударам с перемещением. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **19-21** | Закрепление ударов с перемещением. | 3 | <https://multiurok.ru> |
| **22-24** | Комбинации. | 3 | <https://multiurok.ru> |
| **25-26** | Стойки теннисиста. | 2 | <https://multiurok.ru> |
| **27-28** | Работа ног теннисиста. | 2 | <https://multiurok.ru> |
| **29** | Понятие о счете в настольном теннисе. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **30** | Итоговое тестирование. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **31** | Игры со счетом. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **32** | Игры со счетом. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **33** | Игры со счетом. | 1 | <https://multiurok.ru> |
| **34** | Соревнования. | 1 | <https://multiurok.ru> |
|  | Итого: | 34 |  |

**7. Календарно – тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Дата изучения** | **Примечание** |
| 1 | Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. | 05.09.2023 | Вводное занятие. 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. |
| 2 | История развития настольного тенниса. | 12.09.2023 | 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. |
| 3 | Правила игры в настольный теннис. | 19.09.2023 | Ознакомление с размерами и разновидностями теннисных мячей. Разновидности ракеток, накладок. Способы хваток.  Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. |
| 4 | Правила игры в настольный теннис. | 26.09.2023 | Знакомство с основными правилами игры: введение мяча в игру с подачи, продолжительность партии, пере подачи и т.д. |
| 5 | Подачи. | 03.10.2023 | Наглядная демонстрация подач: маятник, челнок, веер, бумеранг. |
| 6 | Толчок. | 10.10.2023 | Обучение одному из простейших технических приемов – толчку. Демонстрация. Объяснение правильного выполнения удара. |
| 7 | Обучение ударам с отскока. | 17.10.2023 | Атакующие удары. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». |
| 8 | Обучение удару срезка справа с отскока. | 24.10.2023 | Упражнения «школы мяча». |
| 9 | Обучение удару срезка слева с отскока на месте. | 07.11.2023 | Упражнения «школы мяча». |
| 10 | Обучение удару срезка слева с отскока. | 14.11.2023 | Выполнение движений с мячом и без мяча.  Упражнения «школы мяча». |
| 11 | Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. | 21.11.2023 |  |
| 12 -13 | Накаты. | 28.11.2023  05.12.2023 | Демонстрация открытого наката, короткого и длинного накатов, наката закрытой ракеткой, накатов справа и слева. Просмотр фрагмента тренировки спортсменов. |
| 14 | Подрезки. | 12.12.2023 | Виды подрезок: открытой и закрытой ракеткой. Демонстрация. Показ. Объяснение способов выполнения техники подрезок. |
| 15 - 16 | Накаты и подрезки. | 19.12.2023  26.12.2023 |  |
| 17 | Тестирование. | 09.01.2024 |  |
| 18 | Обучение ударам с перемещением. | 16.01.2024 | Удар срезкой справа с отскока от стены с передвижением.  Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки. |
| 19 - 21 | Закрепление ударов с перемещением. | 23.01.2024  30.01.2024  06.02.2024 |  |
| 22 - 24 | Комбинации. | 13.02.2024  20.02.2024  27.02.2024 | Разновидности комбинаций, используемых защитниками и нападающими. |
| 25 - 26 | Стойки теннисиста. | 05.03.2024  12.03.2024 | Обучение основным стойкам теннисиста.  Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении. |
| 27 - 28 | Работа ног теннисиста. | 19.03.2024  02.04.2024 | Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию. |
| 29 | Понятие о счете в настольном теннисе. | 09.04.2024 | Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. |
| 30 | Итоговое тестирование. | 16.04.2024 |  |
| 31 | Игры со счетом. | 23.04.2024 |  |
| 32 | Игры со счетом. | 07.05.2024 |  |
| 33 | Игры со счетом. | 14.05.2024 |  |
| 34 | Соревнования. | 21.05.2024 |  |

**8. Список используемой литературы.**

1.    Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004

2.  Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

3. Барчукова Г.В., Журавлева А.Ю. Физическая культура. Настольный теннис. Рабочая программа (для учителей общеобразовательных школ). – М. 2013.

4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.

5. Иванов B.C., Теннис на столе. М, 1970 г.

6. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

6.  О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.: РГАФК, 1995

7.  Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.

8. Видеоматериал: настольный теннис «основные упражнения «БКМ», «физическая подготовка».

9. Медиаресурсы и Интернет-ресурсы

www.scientific.ru

www.openclass.ru

http://physnet.ru

www.bio.1 september.ru

www.bio.nature.ru

www.phys.msu.ru www. km.ru/educftion

www.edios.ru Ресурсное обеспечение