

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 582
с углубленным изучением английского и финского языков
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
ГБОУ школа №582 Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА

приказом ГБОУ школа № 582
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 30.08.2023 № 50-Д

**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Настольный теннис»

2023-2024 учебный год

Направление развития личности:

Спортивно-оздоровительное

Возраст: 9 лет

Программа разработана учителем
ГБОУ СОШ № 582 Каряжкиным А.Д.

2023 год
Санкт-Петербург

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Основой для разработки программы внеурочной деятельности служит «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2014. — 223 с.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности «Настольный теннис»:

Цель - обучение спортивной игре настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию;

Привитие учащимся организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям.

Данный курс внеурочной деятельности позволяет наиболее успешно применять индивидуальный подход к каждому школьнику с учётом его способностей, более полно удовлетворять познавательные и жизненные интересы обучающихся.

Общая характеристика курса

Программой курса по настольному теннису предполагается построение занятий на принципах сотрудничества и сотворчества детей и взрослого, обеспечение роста творческого потенциала, познавательных мотивов учащихся, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности, ориентация на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятия, возможность переноса полученных знаний на другое учебное и вне учебное содержание, разнообразие организационных форм, учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

С целью стимулирования здорового образа жизни обеспечивается создание установки на добросовестное выполнение задания, осуществляется целенаправленный поиск многовариантности как в формулировке, так и в способах выполнения различных заданий; поощряются нестандартные решения, замечаются проявления самостоятельности обучающихся в различных областях; используются приёмы и методы активизации мышления и воображения, разработанные в ТРИЗ (теории решения изобретательских задач).
Оценивание – безотметочное. В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности ГБОУ школа № 582 Приморского района Санкт-Петербурга

Курс «Настольный теннис» рассчитан на 34 часа в год (1 час в неделю). Продолжительность занятия 45 минут.

Виды внеурочной деятельности

Для реализации программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» используются следующие виды внеурочной деятельности (выбрать):

- игровая деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность;

Личностные и метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Настольный теннис»:

Личностные результаты:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» включают в себя:

Предметные результаты:

К концу года обучающиеся

будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: подачи, накаты справа и слева, срезки, подрезки.

Воспитательный результат программы внеурочной деятельности

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (история развития настольного тенниса в России и за рубежом, знания о выдающихся теннисистах, о влиянии физической нагрузки на организм, спортивное поведение).

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (игры на счет внутри групп, соревнования внутри школы и среди школ города).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (проведение фрагментов и всего занятия учеником, мастер-класс, оказание помощи отстающим).

Результативность изучения программы внеурочной деятельности

Проверяется результативность деятельности в контрольных играх между учащимися. Итоги подводятся в соревновательной деятельности между воспитанниками школы, других школ района, города.

Календарно-тематическое планирование «Настольный теннис» 2 класс

п/п	Тема урока, занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Физическая культура в современном обществе.	1	Игра
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	Игра
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1	Игра
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	Игра
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	Игра
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	Игра
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1	Игра
8	Удары по мячу накатом.	1	Игра
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1	Игра
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1	Игра

11	Вращение мяча.	1	Игра
12	Основные положения теннисиста.	1	Игра
13	Исходные положения, выбор места.	1	Игра
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1	Игра
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1	Игра
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	Игра
17	Подачи: короткие и длинные.	1	Игра
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1	Игра
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1	Игра
20	Тактика одиночных игр	1	Игра
21	Игра в защите	1	Игра
22	Основные тактические комбинации.	1	Игра
23	Основные тактические комбинации	1	Игра
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1	Игра
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1	Игра
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1	Игра
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	Игра
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1	Игра
29	Тренировка удара: накатом у	1	Игра

	стенки, удары на точность.		
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Игра
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Игра
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Игра
33	Соревнования	1	Игра
34	Соревнования	1	Игра

**Календарно-тематическое планирование
«Настольный теннис» 3 класс**

п/п	Тема урока, занятия	Количество часов	Форма проведения занятия
1	Влияние настольного тенниса на организм. Техника безопасности.	1	Игра
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	Игра
3	Передвижение выпадами, прыжками.	1	Игра
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	Игра
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	Игра
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	Игра
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1	Игра
8	Удары по мячу накатом.	1	Игра
9	Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки.	1	Игра
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1	Игра

11	Вращение мяча.	1	Игра
12	Основные положения теннисиста.	1	Игра
13	Исходные положения, выбор места.	1	Игра
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1	Игра
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1	Игра
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	Игра
17	Подачи: короткие и длинные.	1	Игра
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1	Игра
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1	Игра
20	Тактика одиночных игр	1	Игра
21	Игра в защите	1	Игра
22	Накат справа и слева поочередно «восьмерка»	1	Игра
23	Основные тактические комбинации	1	Игра
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1	Игра
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1	Игра
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1	Игра
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	Игра
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1	Игра
29	Тренировка удара: накатом у	1	Игра

	стенки, удары на точность.		
30	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	1	Игра
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Игра
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Игра
33	Соревнования	1	Игра
34	Соревнования	1	Игра

Материально-техническое обеспечение

- учебные пособия;
- теннисные столы;
- ракетки
- теннисные мячи

Перечень учебной литературы

Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2014. — 223 с.