

06.04

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ
КРЫМ»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол №4
от «29» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
Н.В. Ивлева
«30» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора школы
№01-16/301 от «31» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учитель	Рерих В.Ф.
Класс	1-Б
Название учебного предмета	«Настольный теннис»
Количество часов в год	34

I.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» в рамках школьного спортивного клуба «Юниор» для учащихся 1 классов (1 год обучения) МБОУ «ЗСШ» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта и ООП среднего общего образования. На изучение курса «Настольный теннис» отводится 34 часа в год (1 час в неделю), согласно Учебному плану МБОУ «ЗСШ» на 2023-2024 учебный год, утверждённого приказом директора школы от 31.08.2023 г. №01-16\301.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся спортивной материально-технической базы МБОУ «ЗСШ». Курс предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Курс «Настольный теннис» призван оказывать содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Учебное время по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием уроков физкультуры, что дополнительно стимулирует учащихся к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: совершенствование всех функций организма, улучшение зрения, реакции, координации, укрепление нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также опорно-двигательного аппарата.

Программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических часов, в том числе и в форме соревнований из расчёта 34 часа в год, теоретический минимум изучается в процессе занятий в необходимом объёме. На занятиях сообщаются основные сведения по истории развития настольного тенниса, даются основы техники, тактики, правил игры.

Программа включает в себя межпредметные связи с такими учебными дисциплинами, как физиология, биомеханика, спортивная психология, теория и методика спортивных игр.

На практических занятиях обучающиеся 2 классов овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства. В ходе занятий углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации групп для товарищеского взаимодействия в ходе игры, совершенствуются физические качества.

Также на занятиях внеурочной деятельности по настольному теннису проводится контроль и проверка усвоения знаний и тактико-технических действий, а также контроль физического состояния занимающихся.

Программа курса «Настольный теннис» предусматривает изучение игры по основам техники, тактики, методики, организации игры и судейство.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования ФГОС данная рабочая программа для 1 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России и своего села, осознание своей этнической принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи игровой деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать игровые действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и пути её достижения; умение договариваться о распределении ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении игры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

II. Учебно-тематический план курса «Настольный теннис»

№	Название раздела	Общее количество часов
1	«Настольный теннис»	34
1.1	Технические действия: передвижения, подачи, подрезки, накаты, топспины	26
1.2	Тактико-технические действия	2
1.3	Методика обучения	1
1.4	Специальная физическая подготовка	3
1.5	Общеразвивающая физическая подготовка	2

Календарно-тематическое планирование курса «Настольный теннис» 1-х классов

№п/п	Дата План.	Дата ФТТ	Наименование темы занятия
Изучение тактико-технических действий игры настольный теннис			
1			Инструктаж по ТБ на занятиях по настольному теннису. Стойки перемещения, изучение хвата ракетки, жонглирование. Эстафеты
2			ТБ. Передвижения теннисиста, повторение хвата, жонглирование закрытой стороной ракетки (слева)+работа у стены. Эстафеты.
3			ТБ. Хват, передвижения, жонглирование открытой стороной ракетки (справа) на количество раз + у стены. Правила игры.
4			ТБ. Хват, передвижения, поочерёдное жонглирование открытой и закрытой стороной ракетки: стоя на месте, от пола, у стены .
5			ТБ. Совершенствование ранее изученных элементов жонглирования. Изучение техники подачи справа. Эстафеты с ракеткой и мячиками.
6			Т.Б.Отработка технических действий. Изучение техники подачи слева
7			ТБ. Отработка ТТД теннисиста: передвижения, жонглирование, подача, Работа со скакалкой. Эстафеты с элементами н\тенниса.
8			ТБ.Совершенствование ранее изученных ТТД теннисиста. Изучение техники-подрезки (слева) закрытой стороной ракетки. Эстафеты
9			ТБ.Совершенствование ранее изученных ТТД теннисиста. Изучение техники-подрезки мяча (справа)открытой стороной ракетки. Игра.
10			ТБ. Совершенствование ТТД теннисита. Отработка подрезки мяча слева-справа(по прямой, по диагонали, попеременно).Учебная игра.
11			ТБ. Совершенствование ранее изученных ТТД теннисиста. Изучение техники «накат справа», отработка техники наката в парах: по прямой и по диагонали. Игра по упрощённым правилам.
12			ТБ. Совершенствование ранее изученных ТТД теннисиста. Изучение техники: «накат слева», отработка техники наката слева в парах: по прямой и по диагонали. Учебная игра.
13			ТБ. Повторение ранее изученных ТТД теннисиста: стойки, передвижения, подрезка справа-слева, накат справа-слева. Работа по заданию. Отработка данных элементов при игре в «Карусель». Игра.
14			ТБ. Совершенствование всех ранее изученных ТТД теннисиста при игре справа-слева: держать мяч (на количество раз). Изучение техники подачи «Топор», «Обратный топор». Учебная игра на счёт.
15			ТБ. Совершенствование и закрепление ТТД теннисиста: подрезки, накаты, подачи. Изучение простейших комбинаций розыгрыша мяча. СФП. Игра в группе по «олимпийской» системе «на вылет»
16			ТБ. Совершенствование ТТД теннисиста. Особенности техники наката слева при игре «в контре» над столом (на количество раз)

			Эстафеты со скакалкой. Учебная игра на счёт по заданию. -
17			ТБ. Совершенствование ТТД теннисиста. Особенности техники наката справа при игре «в контре» над столом (на количество раз, мяч держать) Короткие скрытые подачи. Игра на счёт.
18			ТБ. Совершенствование ранее изученных элементов. Закрепление техники игры в контре над столом при накате справа-слева: по прямой, по диагонали, «восьмёрка». ОФП-эстафеты. Учебная игра.
19			ТБ. Совершенствование ТТД. Изучение техники «активной» защиты при игре над столом «подставка справа» (против наката соперника справа). Изучение техники коротких и длинных подач (слева) с боковым вращением. СФП. Игра на счёт по заданию.
20			ТБ. Совершенствование ТТД. Изучение техники «активной» защиты при игре над столом «подставка слева» (против наката соперника слева). Изучение техники коротких и длинных подач (слева) с верхним и нижним вращением. ОФП и СФП. Игра на счёт.
21			ТБ. ТТД теннисиста. Совершенствование техники наката справа по прямой и по диагонали с забеганием по треугольнику. Отработка техники «подставка слева» с разбросом мяча по прямой и по диагонали. Отработка изученных подач по указанным зонам. Игра.
22			ТБ. ТТД теннисиста. Отработка техники наката слева по прямой и по диагонали с забеганием по треугольнику. Отработка техники «подставка справа» с разбросом мяча по прямой и по диагонали. Отработка изученных подач. Учебная игра по заданию. Эстафеты.
23			ТБ. СФП. Совершенствование ТТД. Попеременный накат справа-слева по активной защите соперника «в контре» над столом «Восьмёрка» со сменой атакующих и защищающихся. Подачи. Игра.
24			ТБ.СФП. Совершенствование ТТД. Изучение техники удара справа по мячу-«Форхэнд». Средняя дистанция, мяч держать. Отработка коротких и длинных подач с разными вращениями по зонам (слева-справа). Игра на счёт.
25			ТБ. Совершенствование ТТД. Изучение техники удара по мячу слева-«Бэкхэнд» на средней дистанции. Повторение удара справа «Форхэнд». Средняя дистанция, мяч держать на столе. Учебная игра
26			ТБ. Совершенствование ТТД и ранее изученных ударов по мячу «Форхэнд» и «Бэкхэнд»: с постепенным увеличением дистанции (ближняя, средняя, дальняя), а также изменением направлением полёта мяча: по прямой, по диагонали, «восьмёрка». Игра на счёт.
27			ТБ.Совершенствование ранее изученных ТТД теннисиста. Изучение техники «Топспин-справа»: по подставке (над столом), по подрезке (средняя и дальняя дистанция). Эстафеты. Учебная игра по заданию
28			ТБ. Совершенствование ТТД теннисиста. Изучение техники удара «Топспин-слева» по подставке (над столом), по подрезке (со средней и дальней дистанции). Учебная игра по заданию.
29			ТБ. ТТД теннисиста. Совершенствование техники ударов «Форхэнд» и «Бэкхэнд»: по подставке и подрезке- по прямой и по диагонали; по малому и большому треугольнику с забеганием - по

			прямой и по диагонали Учебная игра по заданию. Игра на счёт.
30			ТБ. Совершенствование ТТД теннисиста и закрепление техники ударов «Форхенд» и «Бэкхенд»: по подставке и по подрезке с изменением направления атаки и забеганием по передвижению «треугольник». Учебная игра по заданию. Эстафеты с ОФП. Игра.
31			ТБ. Совершенствование ранее изученных ТТД теннисиста с отработкой технических элементов во время игры справа-слева: подрезка, накат, удар: «Форхенд», «Бэкхенд», «Топспин». Учебная игра по заданию. ОФП и СФП. Игра на счёт. Эстафеты.
32			ТБ. Совершенствование ранее изученных ТТД. Изучение техники активного приёма мяча «сброс» (по укороченному приёму, укороченной подаче). Отработка по заданию: подрезка мяча, удары: «Форхэнд», «Бэкхенд», «Топспин». Игра по заданию. Игра на счёт.
33			ТБ. Совершенствование ТТД . Изучение техники активного приёма мяча «Банан» Отработка наката и ударов «Форхэнд» и «Бэкхенд» в контре над столом. Игра по заданию. Игра на счёт. Эстафеты.
34			ТБ. ОФП, отработка и совершенствование ТТД теннисиста. Проведение соревнований в группе обучающихся: в одиночном и парном разряде (по «Олимпийской системе»).