

Приложение к содержанию раздела  
Основной образовательной программы начального общего образования,  
утвержденной приказом МБОУ Гимназия №6 от «20» марта 2017 № 88

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

1-4 классы

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Составитель: Ерисов Д.В.,  
учитель физической культуры

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Настольный теннис».**

### ***Личностные результаты***

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### ***Метапредметные результаты***

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.
- 2) Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
- 3) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- 4) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
- 5) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации, установление аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений.
- 6) Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий.

- 7) Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» с указанием форм организации и видов деятельности.**

1. **Теоретическая подготовка:** Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. История возникновения настольного тенниса. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. 2. 2. 2.

#### **2. Общая и специальная физическая подготовка**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

### **3. Техническая подготовка**

*Основные технические приемы:*

#### 1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

#### 2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

#### 3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка- «пером»
- б) горизонтальная хватка- «рукопожатие»

#### 4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

#### 5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

#### 6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

#### 7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс - удар

#### **4. Тактическая подготовка**

*Техника нападения.*

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги( одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки ( с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.* Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

*Игра в нападении.* Накат слева, справа.

*Техника защиты.*

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

#### **5. Игровая подготовка**

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости
- Игровые спарринги:
- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Виды деятельности – спортивно-оздоровительная, игровая, беседы о ЗОЖ.

Основные формы: занятие, спортивная тренировка (процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов), учебная игра; спортивные соревнования.

## Тематическое планирование

*1 год обучения- 33 часа*

<b>№</b>	<b>кол-во</b>	<b>Тема</b>
1	1	История возникновения настольного тенниса.
2	1	Техника безопасности при игре в настольный теннис.
3	5	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.
4	5	Силовые упражнения, упражнения на выносливость.
5	2	Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.
6	2	Игра толчком справа и слева.
7	2	Атакующие удары по диагонали
8	2	Атакующие удары по линии
9	2	Игра в защите.
10	2	Тактические схемы.
11	1	Игра с тренером.
12	4	Выполнение подач разными ударами
13	2	Отработка ударов накатом
14	2	Отработка ударов срезкой

*2 год обучения-34 часа*

<b>№</b>	<b>кол-во</b>	<b>Тема</b>
1.	1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России.
2.	1	Техника безопасности при игре в настольный теннис.
3.	1	Упражнения на быстроту и ловкость
4.	1	Упражнения на гибкость
5.	1	Силовые упражнения
6.	1	Упражнения на выносливость
7.	1	Специальные физические упражнения
8.	1	Упражнения на быстроту и ловкость
9.	1	Упражнения на гибкость
10.	1	Силовые упражнения

11.	1	Упражнения на выносливость
12.	1	Специальные физические упражнения
13.	2	Атакующие удары справа разной силы и направления
14	1	Удары срезкой справа
15	1	Удары срезкой слева
16	1	Удары накатом справа
17	1	Удары накатом слева
18	1	Чередование ударов различных стилей
19	1	Передвижение
20	1	Комбинации
21	1	Подача различными ударами
22	1	Прием подачи
23	1	Атакующие удары справа разной силы и направления
24	1	Атакующие удары слева разной силы и направления
25	1	Удары срезкой справа
26	1	Удары срезкой слева
27	1	Удары накатом справа
28	1	Удары накатом слева
29	1	Чередование ударов различных стилей
30	1	Передвижение
31	1	Комбинации
32	1	Подача различными ударами
33	1	Прием подачи

*3 год обучения-34 часа*

<b>№</b>	<b>кол-во</b>	<b>Темы</b>
1.	1	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности.
2.	1	Техника безопасности при игре в настольный теннис.
3.	1	Упражнения на быстроту и ловкость

4.	1	Силовые упражнения
5.	1	Упражнения на выносливость
6.	1	Специальные физические упражнения
7.	1	Упражнения на быстроту и ловкость
8.	1	Силовые упражнения
9.	1	Упражнения на выносливость
10.	1	Специальные физические упражнения
11.	1	Упражнения на быстроту и ловкость
12.	1	Силовые упражнения
13.	1	Подача боковым вращением
14.	1	Техника приема подач разных видов
15.	1	Тактика быстрой атаки после подачи
16.	1	Тактика атаки после толчка
17.	1	Тактика атаки после подрезки
18.	1	Тактика атаки после наката
19.	1	Контроль игры срезками
20.	1	Топ-спин справа
21.	1	Топ-спин слева
22.	1	Подача боковым вращением
23.	1	Техника приема подач разных видов
24.	1	Тактика быстрой атаки после подачи
25.	1	Тактика атаки после толчка
26.	1	Тактика атаки после подрезки
27.	1	Тактика атаки после наката
28.	1	Контроль игры срезками
29.	1	Топ-спин справа
30.	1	Топ-спин слева
31.	1	Техника выполнения ударов по высокому мячу
32.	1	Стиль игры топ-спин + атакующий удар

33.	1	Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин
34.	1	Стиль игры подрезка + атакующий удар

*4 год обучения-34 часа*

<b>№</b>	<b>кол-во</b>	<b>Темы</b>
1.	1	Краткий обзор развития настольного тенниса в России.
2.	1	Техника безопасности при игре в настольный теннис.
3.	1	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.
4.	1	Специальные физические упражнения.
5.	1	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.
6.	1	Специальные физические упражнения.
7.	1	Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость.
8.	1	Специальные физические упражнения.
9.	1	Подача различными ударами.
10.	1	Техника приёма подач разных видов.
11.	1	Тактика быстрой атаки после подачи
12.	1	Тактика атаки после толчка
13.	1	Тактика атаки после подрезки
14.	1	Тактика атаки после наката
15.	1	Контроль игры срезками
16.	1	Топ-спин справа
17.	1	Топ-спин слева
18.	1	Техника выполнения ударов по высокому мячу
19.	1	Стиль игры топ-спин + атакующий удар
20.	1	Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин
21.	1	Стиль игры подрезка + атакующий удар
22.	1	Подача различными ударами.
23.	1	Техника приёма подач разных видов.
24.	1	Тактика быстрой атаки после подачи
25.	1	Тактика атаки после толчка

26.	1	Тактика атаки после подрезки
27.	1	Тактика атаки после наката
28.	1	Контроль игры срезками
29.	1	Топ-спин справа
30.	1	Топ-спин слева
31.	1	Техника выполнения ударов по высокому мячу
32.	1	Стиль игры топ-спин + атакующий удар
33.	1	Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин
34.	1	Стиль игры подрезка + атакующий удар