**Программа курса внеурочной деятельности «Путь к здоровью (настольный теннис)»**

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

3. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. № 19993.

Рабочая программа курса «Настольный теннис» разработана на основе Требований к результатам освоения ООП.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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

Цель программы – формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис. Основными задачами программы являются:

– укрепить здоровье обучающихся;

– содействовать правильному физическому развитию;

– приобрести необходимые теоретические знания игры в теннис;

– овладеть основными приёмами техники и тактики игры;

– воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм.

Планируемые результаты.

1) Владение широким арсеналом двигательных действий, используемых в настольном теннисе.

2) Способность управления своими эмоциями, владеть культурой общения.

3) Умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий на основе уважительного отношения к окружающим.

Форма обучения.

1) Теоретическая.

2) Практическая.

3) Комбинированная.

Поурочное планирование (17 ч.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Дата |
| 1. | Изучение правил игры. Техника безопасности.  История развития настольного тенниса. |  |
| 2. | Подача. Техника подачи. |  |
| 3. | Обучение технике подачи мяча. |  |
| 4. | Приём мяча. Выбор позиции. Обучение. |  |
| 5. | Удар без вращения мяча. Обучение. |  |
| 6. | Атака. Удар слева. Обучение. |  |
| 7. | Атака. Удар справа. Обучение. |  |
| 8. | Атака. Отработка комбинации ударов. |  |
| 9. | Защита. Выбор позиции, обучение. |  |
| 10. | Двусторонняя игра. |  |
| 11. | Анализ наиболее частых ошибок. |  |
| 12. | Игра в парах. Обучение. |  |
| 13. | Игра в парах. |  |
| 14. | Анализ наиболее частых ошибок. |  |
| 15. | История становления настольного тенниса, как вида спорта. |  |
| 16. | Рекорды и факты настольного тенниса. |  |
| 17. | Соревновательные игры (двусторонняя, парная). |  |