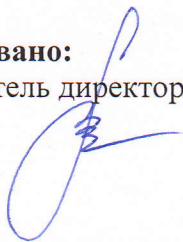


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Костомукшского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 3  
с углубленным изучением математики»

Согласовано:  
заместитель директора



Утверждаю:

директор школы  
Шумкина Н.С.  
Приказ № 88

от 03.05.2016 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

для учащихся 7-9 классов  
срок реализации- 1 год

Составитель: Бучнев А.В.,  
учитель физической культуры

Костомукша, 2016 г.

## 1. Пояснительная записка

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

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

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».

4. 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».

5. 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. N 19993.

6. С учетом Основной образовательной программы основного общего образования МКОУ АГО «Заринская СОШ», примерной программы (примерная основная образовательная программа основного общего образования, одобрена решением федерального учебно –методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. No1/15) и обеспечена УМК по предмету

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области

физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Целью** рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся пятых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### **Задачи:**

##### Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

##### Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

#### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;

- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; Разовьют следующие качества:

улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысится уровень противостояния организма обучающимся стрессовым ситуациям
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;

- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

#### **Формы подведения итогов:**

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

#### **Место учебного предмета в учебном плане**

Занятия проводятся 1 раз в неделю и длятся до 60 минут. Всего 34 часа в год.

#### **Содержание материала Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

#### **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, контрнатат (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; б) 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).

#### **Учебный план программы «Настольный теннис»**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>
<b>1</b>	Теория	3

2	Общефизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	8
5	Интегральная подготовка	8
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	34

### Материально-технические

**- Материально-технические условия:**

Теннисные столы, комплекты ракеток, сетка.

### Тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Физическая культура в современном обществе.	1	Знать т/б на уроках по настольному теннису
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
5	Выбор ракетки и способы держания.	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1	Знать теоретический материал по настольному теннису
8	Удары по мячу накатом.	1	Уметь выполнять удары по мячу накатом
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1	Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1	Уметь играть в ближней и дальней зонах
11	Вращение мяча.	1	Уметь выполнять вращение мяча
12	Основные положения	1	Уметь выполнять основные



	теннисиста.		положения теннисиста.
13	Исходные положения, выбор места.	1	Уметь выполнять исходные положения, выбор места
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1	Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1	Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1	Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)
17	Подачи: короткие и длинные.	1	Уметь выполнять подачи: короткие и длинные
18	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	1	Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением)
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1	Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
20	Тактика одиночных игр	1	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх
21	Игра в защите	1	Уметь играть в защите
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1	Уметь выполнять основные тактические комбинации
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1	Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1	Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1	Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1	Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре
28	Передвижения у стола	1	Уметь выполнять передвижения

	(скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).		у стола
29	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.	1	Знать основы тренировки теннисиста. Общефизической подготовки
30	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1	Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Уметь играть у стола
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1	Уметь играть у стола
33, 34	Игра у стола. Игровые комбинации.	2	Уметь играть у стола

#### **4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для определения результатов образовательной деятельности и для определения достижения обучающимися планируемых результатов используются (анкеты, тесты, опросы, метод педагогического наблюдения, выполнение контрольных нормативов)

#### **5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

В программе «настольный теннис» использованы современные педагогические технологии коллективного или группового взаимообучения. По мнению создателей данной технологии А.Г. Ривина и В.К. Дьяченко, основные принципы предложенной системы-самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех). Можно выделить уровни коллективной деятельности;

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, поправляет, оказывает помощь, советует, отвечает на вопросы, регулирует споры.

Технологии коллективного взаимообучения предлагает организацию совместных действий, коммуникацию и общение, взаимопонимание педагога и детей. В программе также применяются элементы здоровьесберегающих технологий (А.В.Акимов), технологии индивидуального обучения.