

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА НЕШКАН»

РАССМОТРЕНО:  
на заседании  
Педагогического  
совета № 3 от  
«12» декабря 2018 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Зам. директора по УВР  
*С.А. Фомина* /С.А. Фомина/  
«12» декабря 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ЦО  
*С.М. Тонкова* /С.М. Тонкова/  
Приказ № 166 от  
«12» декабря 2018 г.



**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**  
**Секция настольного тенниса «КЭПЫЛ»(Мяч)**  
**для обучающихся 12-15 лет**

*Виды деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность*  
*Направление воспитания: спортивно-оздоровительное*

Учитель:  
**Матасов Д.Г.**

Нешкан  
2018

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа секции настольного тенниса «КЭПЫЛ (Мяч)» (настольный теннис) составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
3. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «ЦО с. Нешкан»;
4. Плана внеурочной деятельности МБОУ «ЦО с. Нешкан» на 2018-2019 учебный год (часть, формируемая участниками образовательных отношений).

### **Цель:**

формирование у обучающихся позитивного отношения к здоровому образу жизни через занятия настольным теннисом.

### **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.

**Срок реализации:** 1 год.

## 2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### *Личностные и метапредметные результаты освоения курса*

#### Личностные результаты

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.

#### Метапредметные результаты

#### **Регулятивные УУД:**

- ✓ 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.

#### **Познавательные УУД:**

- ✓ объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов;
- ✓ технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Коммуникативные УУД:**

- ✓ 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.

#### ***Ожидаемые результаты освоения программы и способы их контроля***

К концу освоения данной программы:

*Обучающиеся будут знать:*

- ✓ что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- ✓ как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- ✓ правила игры в настольный теннис;
- ✓ правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- ✓ правила проведения соревнований;
- ✓ расширят знания о технических приемах в настольном теннисе.

*Будут уметь:*

- ✓ Провести специальную разминку для теннисиста
- ✓ Овладеют основами техники настольного тенниса;
- ✓ Овладеют основами судейства в теннисе;
- ✓ составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;
- ✓ Овладеют навыками общения в коллективе;
- ✓ будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

- ✓ 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

*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 в результате коллективных действий.

Индивидуальный уровень освоения программы определяется результативностью участия в соревнованиях, спортивных праздниках, в выполнении нормативов.

### **3. Содержание курса**

#### **1. Развитие настольного тенниса в России**

Описание игры её возникновение и развитие.

#### **2. Гигиенические сведения**

Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

#### **3. Правила игры в настольный теннис**

Основные правила игры настольный теннис правила проведения соревнований.

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

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.

#### **Техника и тактика игры**

- ✓ набивание мяча ладонной стороной ракетки
- ✓ набивание мяча тыльной стороной ракетки
- ✓ набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки
- ✓ накаты справа направо
- ✓ накаты слева налево
- ✓ атакующие удары справа налево
- ✓ атакующие удары слева направо
- ✓ подрезки справа и слева в любом направлении
- ✓ отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами
- ✓ игра в разных направлениях
- ✓ игра на счет разученными ударами
- ✓ игра с коротких и длинных мячей
- ✓ отработка ударов накатом
- ✓ отработка ударов срезкой

- ✓ поочередные удары левой и правой стороной ракетки
- ✓ основы тактики игры

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс
1	Развитие настольного тенниса в России	2	2	2	2
2	Гигиенические сведения	2	2	2	2
3	Правила игры в настольный теннис	2	2	2	2
4	Общая и специальная физическая подготовка	9	9	9	9
5	Техника и тактика игры	19	19	19	19
<b>Итого:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения
1	Развитие настольного тенниса в России	2	Изучают историю настольного тенниса и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов	Беседа
2	Гигиенические сведения	2	Овладевают простыми санитарно-гигиеническими требованиями во время занятий настольным теннисом	Беседа
3	Правила игры в настольный теннис	2	Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре. Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	Беседа Игры в парах, в четверках
4	Общая и специальная физическая подготовка	9	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия для развития скоростных, скоростносиловых способностей и выносливости. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей	Игра Соревнования

5	Техника и тактика игры	19	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий.</p> <p>Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.</p> <p>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	Беседа Игра Соревнования
6	Первенство по настольному теннису среди обучающихся, посещающих секцию настольного тенниса.			

## 5. Литература

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 2015
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 2014
3. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 2015
4. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2004.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 2015.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 2014
7. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 2014.