

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Нешкан»

РАССМОТРЕНО:
на заседании
Педагогического
совета № 3 от
«10» декабря 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
С.А. Фомина /С.А. Фомина/
«10» декабря 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «ЦО с.Нешкан»
С.М. Тонкова /С.М. Тонкова/
Приказ № 221 от
«18» декабря 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
секция настольного тенниса «КЭПЫЛ» (Мяч)
для обучающихся 11-14 лет

Срок реализации: 1 год

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность

Направление воспитания: спортивно-оздоровительное

Составитель:
Зулькарнаев И.И.,
учитель физической культуры

Нешкан
2019

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 2019-2020 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: 3 года. Всего – 68 ч. (2 часа в неделю) в 5 классах, 68 ч. (2 часа в неделю) в 7 классах.

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

5кл

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 накато
- ✓ отработка ударов срезкой

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

7 кл.

1. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.

Развитие тенниса в нашей стране и за рубежом. Настольный теннис в Олимпийских играх. Успехи Российских спортсменов.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Краткие сведения о строении человека. Гигиена и закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль.

3. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение. Оказание первой медицинской помощи.

4. Основы техники и тактики игры.

Совершенствование приемов игры, изученных ранее. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными направлениями мяча. Хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Тактические варианты игры.

Практические занятия. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Изучение новых видов подач. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика одиночной игры с противником, защитниками, нападающими. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

5. Методика обучения и тренировка теннисиста.

Соблюдение принципа последовательности в обучении. Навыки контроля своей подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение игры, разбор ошибок.

6. Оборудование инвентаря и уход за ним.

Профилактический ремонт спорт инвентаря, оборудования, ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров. Оформление залов и наглядных пособий.

7. Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях. Психорегулирующая тренировка.

4. Тематическое планирование

5 класс (68 ч.)

№ 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	<p>Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения соответствующих игровых двигательных действий.</p> <p>Руководствуются правилами техники безопасности.</p> <p>Объясняют правила и основы организации игры</p>	Беседа Игры в парах, в четверках
4	Общая и специальная физическая подготовка	26	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p>Используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей</p>	Игра Соревнования
5	Техника и тактика игры	36	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	Беседа Игра Соревнования

			<p>тактики игровых действий. Моделируют тактику освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности</p>	
6	Первенство по настольному теннису среди обучающихся, посещающих секцию настольного тенниса.			

7 кл (68ч)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Формы проведения
1	Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	2	Изучают историю настольного тенниса и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов	Беседа
2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2	Овладевают простыми санитарно-гигиеническими требованиями во время занятий настольным теннисом	Беседа
3	Спортивный травматизм и его предупреждение.	2	<p>Организуют совместные занятия настольным теннисом со сверстниками, осуществляют судейство игры.</p> <p>Выполняют правила игры, учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями</p> <p>Овладевают терминологией, относящейся к избранной спортивной игре.</p> <p>Характеризуют технику и тактику выполнения</p>	Беседа Игры в парах, в четверках

			соответствующих игровых двигательных действий. Руководствуются правилами техники безопасности. Объясняют правила и основы организации игры	
4	Основы техники и тактики игры.	36	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. 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
4	Общая и специальная физическая подготовка	26	<p>Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности.</p> <p>Используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха.</p> <p>Используют игровые упражнения для развития</p>	Игра Соревнования

			координационных способностей	
5	<u><i>Первенство по настольному теннису среди обучающихся, посещающих секцию настольного тенниса.</i></u>			

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.