

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА НЕШКАН»

РАССМОТРЕНО:
на заседании
Педагогического
совета № 1 от
«29» августа 2019 г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по УВР
С.А. Фомина /С.А. Фомина/
«29» августа 2019 г.



Рабочая программа
внеурочной деятельности
Секция настольного тенниса «КЭПЫЛ» (Мяч)
для обучающихся 10 лет

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

Учитель:
Матасов Д.Г.

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 – 34 часа (1 час в неделю) в 5,6 классах, 68 часов (2 ч. 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

4 кл

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

4. Тематическое планирование 4 класс (34 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	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	10	Определяют степень утомления организма во время игровой деятельности. Используют игровые действия для развития скоростных, скоростно-силовых способностей и выносливости. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного	Игра Соревнования

			отдыха. Используют игровые упражнения для развития координационных способностей	
5	Техника и тактика игры	18	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. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности	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.