



Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6
с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым

РАССМОТРЕНО И ОБСУЖДЕНО
на заседании методической Школы
воспитательной работы
Протокол № 5
от « 14 » мая 2018г.

Руководитель мШВР

З.Б.Б. З.Т. Багарибаева

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 6 с углубленным
изучением отдельных
предметов», г. Надым,
Н.В. Чистякова Е.В. Чистякова
« 30 » апреля 20 18г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 6 с углубленным
изучением отдельных
предметов», г. Надым,
В.А. Ткач В.А. Ткач
« 31 » апреля 20 18 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Детская спортивная секция «Настольный теннис»
для обучающихся 2-х классов

Составил:
учитель внеурочной
деятельности
Ромашкина О.А.



Надым
2018

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивная мастерская предназначена для обучающихся 2 классов (1год обучения) МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым.

Представленная программа изучается в рамках реализации Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым, организационного третьего раздела «План внеурочной деятельности» и Программы спортивно-творческого развития и воспитания обучающихся.

Программа внеурочной деятельности спортивная мастерская «Настольный теннис» составлена на основе:

Цель программы: раскрытие физического умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам настольного тенниса;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение техники и тактики игры.

Воспитательные:

- Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики настольного тенниса, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации игры, овладеют элементарными навыками игры в настольный теннис.

При реализации программы используется безотметочная система оценки знаний, индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам турниров по настольному теннису. Лучшим теннисистам вручаются медали, грамоты и дипломы.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программой курса по настольному теннису предполагается построение занятий на принципах сотрудничества и сотворчества детей и взрослого, обеспечение роста творческого потенциала, познавательных мотивов учащихся, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности, ориентация на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятия, возможность переноса полученных знаний на другое учебное и вне учебное содержание, разнообразие организационных форм, учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

С целью стимулирования здорового образа жизни обеспечивается создание установки на добросовестное выполнение задания, осуществляется целенаправленный поиск многовариантности как в формулировке, так и в способах выполнения различных заданий; поощряются нестандартные решения, замечаются проявления самостоятельности обучающихся в различных областях; используются приёмы и методы активизации мышления и воображения, разработанные в ТРИЗ (теории решения изобретательских задач).

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «настольный теннис» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного и практического направления внеурочной деятельности.

Программа одногодичного курса для обучающихся 2 классов составлена из расчета 34 учебных часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 45 минут.

В учебное объединение принимаются все желающие. Группа формируется до 15 человек.

IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

В процессе реализации программы обеспечивается формирование различных ценностей:

- формируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развиваются коммуникативные навыки: сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, готовность слушать собеседника и вести диалог; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;
- воспитываются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- идет развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формируются физическая потребность в тренировках и участие в соревнованиях.

V. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными: результатами изучения курса спортивная мастерская «Настольный теннис» являются:

Ученик научится:

Индивидуальной технике и тактике игры в настольном теннисе

- повышать мотивацию к изучению потребности играть в настольный теннис
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- давать себе установку на здоровый образ жизни.

Ученик получит возможность научиться:

развивать любознательность и сообразительность;

развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;

- *формировать внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;*
- *реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.*

Метапредметные результаты

Регулятивные

Ученик научится:

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Ученик получит возможность научиться:

- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.*

Познавательные

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы;

- устанавливать причинно-следственные связи.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные

Ученик научится:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

К концу года обучающиеся

будут знать: историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

Планируются следующие достижения обучающимися:

- **на первом уровне** – освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);
- **на втором уровне** – приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным;
- **на третьем уровне** – формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – безотметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.

Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в теннисных турнирах в школе, участие в соревнованиях по теннису на районном уровне.

4.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание программы

№ п/п	Наименован ие (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания
Для 2 классов			
1	Теоретическая подготовка	2	<ol style="list-style-type: none"> 1. История развития настольного тенниса в России 2. Правила игры и судейство в настольном теннисе 3.Правила техники безопасности. 4.Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.
2	Физическая подготовка теннисистов	3	<ol style="list-style-type: none"> 1.Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты 2. Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы 3.Комбинации из освоенных элементов 4.Равитие скоростной и скоростно-силовой выносливости 5.Быстроты передвижений, игровой выносливости. 6.Спортивные и подвижные игры
3	Способы перемещения	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Основная стойка. 2. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела 3. Шагами, прыжками, рывками, 4. Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный 5. Выпадами, вперед, в сторону, назад 6. С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую.
4	Атакующие удары	6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Откидки справа, слева. Толчок справа и слева. 2. Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения. 3.Подача накатоm короткая и длинная. 4.Накат справа и слева по прямой и по диагонали 5. Топ- спин с верхним и с боковым вращением 6. Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением 7. Удар накатоm по свече по опускающему мячу 8. Удар накатоm по свече по восходящему мячу 9. Топ-спин удар
5	Защитные и промежуточные удары	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Подача с нижним вращением с права и с лева 2. Срезка справа и с лева по всему столу 3. Подрезка справа и слева 4. Запилы с права и с лева 5. Блок-удар, толчок 6. Укороченные и длинные удары справа и с лева 7. Подставка справа и слева
6	Совершенствование техники настольного тенниса в разных игровых заданиях	9	<p>Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину. - Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача» - Тренировка и совершенствование подач.

			<ul style="list-style-type: none"> - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки; - игра на столе с тренером (роботом тренажером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; - имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах; - имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары; - имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад); - имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание; - выполнение подач разными ударами; - игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; - игра на счет разученными ударами; - игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.
7	Нормативы и соревнования	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прием нормативов по физической подготовке 2. Прием нормативов по технической подготовке 3. Участие в официальных соревнованиях 4. Участие в турнирах и товарищеских встречах
	Итого	34	Всего 34

Учет индивидуальных особенностей детей

Необходимо учитывать, что в одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Есть и спортивный возраст, который определяется уровнем тренированности, эффективностью техники выполнения игровых приемов, тактическими знаниями.

И здесь между детьми одного паспортного возраста могут быть значительные различия. Все факты необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных теннисистов. Лучшие качества каждого теннисиста, которые определяют меру его талантности, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

В группах начальной подготовки в конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

1. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	2
1.1	История развития настольного тенниса в России	1
1.2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	1
2.	Физическая подготовка	3
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	1
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1
2.3	Комбинации из освоенных элементов	1
3.	Способы перемещения	3
3.2	Основная стойка	-
3.1	Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	1
3.2	Шагами, прыжками, рывками,	-
3.3	Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный	1
3.4	Выпадами, вперед, в сторону, назад	-
3.5	С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую	1
4.	Атакующие удары	14
4.1	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	-
4.2	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	-
4.3	Подача накатом короткая и длинная	3
4.4	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	11
4.5	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	-
4.6	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	-
4.7	Удар накатом по свече по опускающему мячу	-
4.8	Удар накатом по свече по восходящему мячу	-
4.9	Топ-спин удар	-
5.	Защитные и промежуточные удары	9
5.1	Подача с нижним вращением с права и с лева	3
5.2	Срезка справа и с лева по всему столу	3
5.3	Подрезка справа и слева	3
5.4	Запилы с права и с лева	-
5.5	Блок-удар, толчок	-
5.6	Укороченные и длинные удары справа и с лева	-
5.7	Подставка справа и слева	-
6.	Нормативы и соревнования	3
6.1	По технической и физической подготовке	1
6.2	Участие в официальных соревнованиях	1
6.3	Участие в турнирах и товарищеских встречах	1
ИТОГО:		35

9. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Дата
1.	Теоретическая подготовка	
1.1	История развития настольного тенниса в России	
1.2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	
2.	Физическая подготовка	
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	

2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	
2.3	Комбинации из освоенных элементов	
3.	Способы перемещения	
3.2	Основная стойка	
3.1	Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	
3.2	Шагами, прыжками, рывками,	
3.3	Одношажный, двушажный, переступанием, скрестный	
3.4	Выпадами, вперед, в сторону, назад	
3.5	С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую	
4.	Атакующие удары	
4.1	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	
4.2	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	
4.3	Подача накатом короткая и длинная	
4.4	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	
4.5	Топ- спин с верхним и с боковым вращением	
4.6	Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением	
4.7	Удар накатом по свече по опускающему мячу	
4.8	Удар накатом по свече по восходящему мячу	
4.9	Топ-спин удар	
5.	Защитные и промежуточные удары	
5.1	Подача с нижним вращением с права и с лева	
5.2	Срезка справа и с лева по всему столу	
5.3	Подрезка справа и слева	
5.4	Запилы с права и с лева	
5.5	Блок-удар, толчок	
5.6	Укороченные и длинные удары справа и с лева	
5.7	Подставка справа и слева	
6.	Нормативы и соревнования	
6.1	По технической и физической подготовке	
6.2	Участие в официальных соревнованиях	
6.3	Участие в турнирах и товарищеских встречах	