



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 «12» мая 2018г.

Руководитель мШВР

И.И. Баранова И.И. Баранова

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора по ВР  
МОУ «Средняя  
общеобразовательная школа  
№ 6 с углубленным  
изучением отдельных  
предметов», г. Надым,  
А.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. Гкач В.А. Гкач  
«26» мая 20 18г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**Детская спортивная секция «Настольный теннис»**  
**для обучающихся 3-х классов**

Составил:  
учитель внеурочной  
деятельности  
Ромашкина О.А.



Надым  
2018

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивная мастерская предназначена для обучающихся 3 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.

Курс будет реализован в 2016/2017 учебном году.

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).

### 3. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

Программа одногодичного курса для обучающихся 3 классов составлена из расчета 34 учебных часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет 40 минут.

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

### 4. 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. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

#### **Ученик научится:**

Индивидуальной технике и тактике игры в настольный теннис

- 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.

## 6. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Содержание программы

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания
<b>Для 3 классов</b>			
1	Теоретическая подготовка	2	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	<b>Физическая подготовка теннисистов</b>	3	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты</li> <li>2. Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы</li> <li>3. Комбинации из освоенных элементов</li> <li>4. Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости</li> <li>5. Быстроты передвижений, игровой выносливости.</li> <li>6. Спортивные и подвижные игры</li> </ol>
3	<b>Способы перемещения</b>	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Основная стойка.</li> <li>2. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела</li> <li>3. Шагами, прыжками, рывками,</li> <li>4. Оношажный, двухшажный, переступанием, скрестный</li> <li>5. Выпадами, вперед, в сторону, назад</li> <li>6. С двух ног на две, с двух ног на одну, с одной ноги на другую.</li> </ol>
4	<b>Атакующие удары</b>	6	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.</li> <li>2. Поддача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения.</li> <li>3. Поддача накатом короткая и длинная.</li> <li>4. Накат справа и слева по прямой и по диагонали</li> <li>5. Топ- спин с верхним и с боковым вращением</li> <li>6. Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением</li> <li>7. Удар накатом по свече по опускающему мячу</li> <li>8. Удар накатом по свече по восходящему мячу</li> <li>9. Топ-спин удар</li> </ol>
5	<b>Защитные и промежуточные удары</b>	5	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поддача с нижним вращением с права и с лева</li> <li>2. Срезка справа и с лева по всему столу</li> <li>3. Подрезка справа и слева</li> <li>4. Запилы с права и с лева</li> <li>5. Блок-удар, толчок</li> <li>6. Укороченные и длинные удары справа и с лева</li> <li>7. Подставка справа и слева</li> </ol>
6	<b>Совершенствование техники настольного тенниса в разных игровых заданиях</b>	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"> <li>- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.</li> <li>- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»</li> <li>- Тренировка и совершенствование подач. <ul style="list-style-type: none"> <li>- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;</li> <li>- игра на столе с тренером (роботом тренажером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;</li> <li>- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;</li> <li>- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;</li> </ul> </li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);</li> <li>- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;</li> <li>- выполнение подач разными ударами;</li> <li>- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;</li> <li>- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;</li> <li>- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;</li> <li>- игра на счет разученными ударами;</li> <li>- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;</li> <li>- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.</li> </ul>
7	<b>Нормативы и соревнования</b>	4	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прием нормативов по специальной физической подготовке</li> <li>2. Прием нормативов по технической подготовке</li> <li>3. Участие в официальных соревнованиях</li> <li>4. Участие в турнирах и товарищеских встречах</li> </ol>
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>Всего 34</b>

#### **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 талантливости, 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.

## 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>
1.1	История развития настольного тенниса в России	1
1.2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	1
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>3</b>
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперед, повороты	1
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	1
2.3	Комбинации из освоенных элементов	1
<b>3.</b>	<b>Способы перемещения</b>	<b>3</b>
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
<b>4.</b>	<b>Атакующие удары</b>	<b>14</b>
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	-
<b>5.</b>	<b>Защитные и промежуточные удары</b>	<b>9</b>
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	-
<b>6.</b>	<b>Нормативы и соревнования</b>	<b>3</b>
6.1	По технической и физической подготовке	1
6.2	Участие в официальных соревнованиях	1
6.3	Участие в турнирах и товарищеских встречах	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>34</b>

## 8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

По окончании реализации программы внеурочной деятельности «Настольный теннис» должны быть достигнуты обучающимися личностные, метапредметные и предметные результаты (раздел 5 настоящего положения).

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.

## 10. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Дата
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>2</b>
1.1	История развития настольного тенниса в России	
1.2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка</b>	<b>3</b>
2.1	Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты	
2.2	Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы	
2.3	Комбинации из освоенных элементов	
<b>3.</b>	<b>Способы перемещения</b>	<b>3</b>
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	
<b>4.</b>	<b>Атакующие удары</b>	<b>14</b>
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	
<b>5.</b>	<b>Защитные и промежуточные удары</b>	<b>9</b>
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	
<b>6.</b>	<b>Нормативы и соревнования</b>	<b>3</b>
6.1	По технической и физической подготовке	
6.2	Участие в официальных соревнованиях	
6.3	Участие в турнирах и товарищеских встречах	
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>