



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 «13» мая 2018г.

Руководитель МШВР

[Signature] С.Р. Баранбаев

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР
МОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 6 с углубленным
изучением отдельных
предметов», г. Надым,

[Signature] Е.В. Чистякова
«13» мая 20 18.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№ 6 с углубленным
изучением отдельных
предметов», г. Надым,

[Signature] В.А. Ткач
«13» мая 20 18.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
Детская спортивная секция «Настольный теннис»
для обучающихся 5-х классов

Составил:
учитель внеурочной
деятельности
Овкаджиев Е.О.



Надым
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивная мастерская предназначена для обучающихся 5 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:

- нормативные документы, на основе которых разработана рабочая программа:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Ст.12, 28; ст.12, ч.9; ст. 75, ч. 1 (с последними изменениями от 03.07.2016 №306-ФЗ; от 03.07.2016 №313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»);
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», от 17.12.2010 №1897
3. Приказ от 31 декабря 2015 г. №1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 17 декабря 2010 г. №1897
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (с изменениями №81 от 24.11.2015) «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
6. Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03 – 296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
8. Основная образовательная программа МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углублённым изучением отдельных предметов», г. Надым (приказ от 31.08.2016 г. №190);
9. Положение об организации внеурочной деятельности обучающихся в МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым (протокол педагогического совета от 30.08.2017 №1).
10. Положение о рабочей программе внеурочной деятельности МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым (протокол педагогического совета от 30.08.2017 №1).
11. Положение о зачете результатов освоения образовательной программы дополнительного образования в качестве результатов освоения обучающимися основной

образовательной программы МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым в части реализации внеурочной деятельности (протокол педагогического совета от 30.08.2017 №1).

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 2017/2018 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.

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).

Оценивание – безотметочное.

Программа обучений рассчитана:

-для группы начальной подготовки (ГНП) - три года обучения в общей сложности 105 часов.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно – технической подготовке, научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно – тренировочной работы на разных ее этапах, отбору и комплектованию учебных групп в

зависимости от возраста, уровня развития физических и психо – физиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих *задач*:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований, в учебно – тренировочных группах и группах спортивного совершенствования – выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями Программы по годам обучения, успешное выступления в соревнованиях различного уровня.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий внеурочной деятельности по настольному теннису.

Особенности организации занятий, календаря спортивно массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую Программу.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Для оздоровительных занятий игрой пригодны небольшие помещения с дневным и искусственным освещением, открытые площадки во дворах, парках, детских садах и школах. Простой доступный для большинства людей инвентарь делает игру массовым и увлекательным времяпровождением, развлечением для детей и здоровым досугом для взрослых.

Настольный теннис включает как техническую, так и физическую и психологическую подготовку обучающихся. Приёмы используемые в настольном теннисе, крайне разнообразны; выбор конкретного варианта выполнения удара зависит от множества факторов, начиная от свойств инвентаря и заканчивая особенностями предыдущего удара соперника. Удар, ожидание, анализ ситуации, принятие решения и новый удар – это те этапы, которые постоянно повторяются во время игры у стола. Так во время мощных завершающих ударов мяч достигает скорости 140 км/ч, тогда как при защите подрезкой скорость мяча едва ли выше 25км/ч. Скорость движения кисти игровой руки при завершающем ударе может достигать до 60-70км/ч. Вращение мяча может достигать до 170-ти оборотов в секунду, то есть больше чем 10000 оборотов в минуту. Время контакта мяча и ракетки во время удара приблизительно равно 1/1000 секунды. Настольный теннис состоит из сложных и не всегда однозначных последовательностей движений/открытых кинематических цепей/, поэтому лишь в 40% случаев можно применять заранее отработанные схемы двигательной активности. Для сравнения, в гребле автоматически выполняется до 95% движений.

Настольный теннис относится к группе видов спорта, которые активизируют сердечно-сосудистую систему. При этом нагрузка, ложащаяся на игрока во время соревнований, действительно велика. По данным исследований японских учёных, при игре в настольный теннис расходуется больше энергии, чем, например, при игре в баскетбол. Поэтому одним из важнейших критериев в настольном теннисе является физическая выносливость спортсмена. Во время длительной нагрузки в организме человека действуют в основном аэробные / то есть, связанные с потреблением кислорода/ обменные процессы, тогда как роль анаэробных процессов / важных при

кратковременной « взрывной » нагрузке /, незначительна, поэтому для теннисистов очень важным является показатель максимального потребления кислорода, т. е.максимально возможного количества кислорода, усваиваемого за определённое время организмом.

В процессе реализации программы курса следует опираться на

- методические принципы:

* развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;

* активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;

* доступности, последовательности и системности изложения программного материала;

- дидактические принципы:

* психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;

* минимакса – обеспечивает возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;

* целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;

* вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;

* творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания
Для 5 классов			
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	Физическая подготовка теннисистов	3	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	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. Поддача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения. 3. Поддача накатом 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 накатом по свече по опускающему мячу 8. Удар накатом по свече по восходящему мячу 9. Топ-спин удар
5	Защитные и промежуточные удары	5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Поддача 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; <ul style="list-style-type: none"> - 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	5	1. Прием нормативов по физической подготовке 2. Прием нормативов по специальной физической подготовке 3. Прием нормативов по технической подготовке 4. Участие в официальных соревнованиях 5. Участие в турнирах и товарищеских встречах
Итого		35	Всего 35

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 таланта, 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.

2.2 Контроль подготовки

Качество подготовки учащихся находится под постоянным контролем тренера – преподавателя.

Ниже приводятся контрольные нормативы по физической и технической подготовке, позволяющие вести наблюдения за усвояемостью программы.

2.3 Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

VII 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 вперед, 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	Контрнатат, 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	10
5.1	Подача с нижним вращением с права и с лева	3
5.2	Срезка справа и с лева по всему столу	4
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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

По окончанию 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.