




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 педагогического совета  
Протокол № 5 \_\_\_\_\_

от « 29 » января 2019 г.

**СОГЛАСОВАНО**

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

 Е.В.Чистякова  
(подпись) (Ф.И.О)  
«30» января 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

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

 В.А.Ткач  
(подпись) (Ф.И.О)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**спортивная секция**  
**«Настольный теннис»**  
**на 2018/2019 учебный год**

Возраст обучающихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 21 день (1 смена)

**Составил:**

учитель высшей квалификационной категории  
Овкаджиев Евгений Оппаевич

г. Надым, 2019

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной секции предназначена для воспитанников лагеря 6-14 лет.

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.

### **Адресат программы**

Количество детей в группе - 15 человек. Рекомендуемый возраст детей от 7 до 14 лет.

Программа построена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, их потенциальных возможностей и предназначена для детей младшего школьного возраста, посещающих детский оздоровительный лагерь с дневным пребыванием на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым.

Объем и срок освоения программы:

программа рассчитана на 21 день в течение одной лагерной смены детского оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей, объемом 7 часов.

Форма обучения: очная. Занятия проводятся в групповой и индивидуальной формах. Состав групп постоянный. Набор обучающихся в группы - свободный.

Наполняемость группы – 10-15 человек.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю. Продолжительность одного занятия - 40 минут.

## 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.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными:

Воспитанник 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.

Воспитанник 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.*

## Коммуникативные

Воспитанник научится:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Воспитанник 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.

Планируются следующие достижения обучающимися:

– освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми); приобретение соревновательного опыта.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование (темы) раздела	Кол-во часов	Содержания
1	Физическая подготовка	1	Правила игры и судейство в настольном теннисе Правила техники безопасности. Развитие скоростной и скоростно-силовой выносливости Быстроты передвижений, игровой выносливости.
2	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.
3	Соревнования	1	Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером».

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.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
2. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
3. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
4. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
5. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.