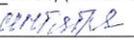
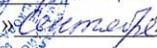


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Абагайтуйская средняя общеобразовательная школа №7

Согласовано
Педагог д/о
 Позднякова Т.В.
«1»  2020 г.

 Утверждаю
Директор школы
 Зайцева М.К.
«1»  2020 г.

**Рабочая учебная программа
по настольному теннису
для учащихся 5 - 9 классов**

Программу составила:
Балданова Елена Цыдендоржиевна

с. Абагайтуй 2020 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 5-9 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Целью рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся пятых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение «школой движений»;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В основу структуры программы по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года; .

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.

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- 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;
- 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;

- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

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 обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время

игрового досуга; Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям
- 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;

Формы подведения итогов:

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

2. Содержание материала

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.
Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).
Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.
Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Учебный план программы «Настольный теннис»

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	6
2	Общефизическая подготовка	4
3	Специальная физическая подготовка	4
4	Обучение техническим приёмам	21
5	Интегральная подготовка	14
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	19
7	Итого:	34

4. Тематическое планирование.

№ уро ка	Тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			План	Фактич.
1	Физическая культура в современном обществе.	1		
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	2		
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1		
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1		
5	Выбор ракетки и способы держания.	1		
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1		
7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1		
8	Удары по мячу накатом.	3		
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	3		
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1		
11	Вращение мяча.	3		
12	Основные положения теннисиста.	1		
13	Исходные положения, выбор места.	2		

14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	2		
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1		
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	2		
17	Подачи: короткие и длинные.	2		
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	1		
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1		
20	Тактика одиночных игр	3		
21	Игра в защите	2		
22	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	3		
23	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	4		
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1		
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	4		

26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1		
27	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1		
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1		
29	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.	4		
30	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	2		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	2		
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	2		
33	Игра у стола. Игровые комбинации.	2		
34	Соревнования	2		
35	Соревнования	2		

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения результатов образовательной деятельности и для определения достижения обучающимися планируемых результатов используются (анкеты, тесты, опросы, метод педагогического наблюдения, выполнение контрольных нормативов)

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В программе «настольный теннис» использованы современные педагогические технологии коллективного или группового взаимообучения. По мнению создателей данной технологии А.Г. Ривина и В.К. Дьяченко, основные принципы предложенной системы-самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех). Можно выделить уровни коллективной деятельности;

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, поправляет, оказывает помощь, советует, отвечает на вопросы, регулирует споры.

Технологии коллективного взаимообучения предлагает организацию совместных действий, коммуникацию и общение, взаимопонимание педагога и детей. В программе также применяются элементы здоровьесберегающих технологий (А.В.Акимов), технологии индивидуального обучения.

Использование учебно-лабораторного оборудования в рамках реализации ФГОС на внеурочной деятельности

Планируя внеурочную деятельность, включаю в работу современное учебно-лабораторное оборудование такое, как ноутбук. Его я использую для поиска, сбора, обработки и хранения данных. Это и разработки уроков, и презентации, и иллюстративный материал.

Дополнительно использую ксерокс, сканер, принтер. Это оборудование используется для тиражирования на печатных носителях, что помогает при проведении контрольных и проверочных работ, индивидуальной работы, работы с тестами, тренажёрами. Использование интерактивной доски позволяет на внеурочной деятельности показывать слайды, видео, даёт возможность работать с рисунком, схемой, картиной; сохранять нанесённые изображения в виде файла, обмениваться ими по каналам связи.