

Ростовская область, Пролетарский (с) район, хутор Коврино
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ковриновская средняя общеобразовательная школа
Пролетарского района Ростовской области



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности, курс физическая культура, направление спортивно-оздоровительное, «Настольный теннис»

Уровень общего образования (класс)

основное общее, 5-9 класс

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов **34; 35**

Учитель: **Сонченко Александр Владимирович**

Программа разработана на основе 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».

2019-2020уч.год

Раздел: «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов, обеспечивающие реализацию программы:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 № 273-ФЗ;
- Федерального государственного стандарта основного общего образования, принятый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12.2010 г., зарегистрированный Минюстом РФ за № 19 644 от 01.02.2011 г., с изменениями согласно приказу № 1644 от 29.12.2014г, изменения согласно приказу № 1577 от 31.12.15 г.
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.
- Основной образовательной программы Школы;

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель курса:

- изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи курса:

- *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.

Программа рассчитана на 34ч в год - по 1 часа в неделю. Содержание курса отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Общая характеристика курса «Настольный теннис».

Сроки реализации программы 2019-2020 учебный год. Программа рассчитана на 35 недель - 35 часов (1 час в неделю). Программа предусматривает работу с детьми с 11 до 15 лет, проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Настольный теннис – массовый и увлекательный вид спорта. В то же время – это технически и физически сложный вид спорта.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных, районных и областных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Основной принцип программы – выполнение программных требований по физической, технической, тактической подготовке, выраженных в количественных и качественных (нормативных требованиях) показателях.

Программа реализуется через учебно-тренировочные занятия. Группы формируются совместно мальчики и девочки.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений, выработка легкости, и непринужденности движений;
- подготовка учащихся к дальнейшему спортивному совершенствованию;
- развитие умственных, психических, физических способностей учащихся.

Раздел: «ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА»

Личностные результаты

отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты

характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты

характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Методы и формы обучения.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять

разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы : применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является

метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

индивидуальная

фронтальная

групповая

поточная.

В конце изучения программы теннисисты получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретут необходимые знания и умения, что позволит учащимся принимать участие в школьных, районных, окружных соревнованиях.

Раздел: «СОДЕРЖАНИЕ КУРСА»

1. Структура курса:

№ п/п	Название раздела, главы (темы)	Количество часов
1	Раздел 1. Основы знаний.	2
2	Раздел 2. Общая и физическая подготовка	2
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	2
4	Раздел 4. Техника и тактика игры	29
	Итого:	35 ч.

1.1. Использование учебного времени

В учебном плане на изучение курса в 5-8 классах отводится 1 час в неделю при 35 недельной нагрузке, в 9 классе при 34 недельной нагрузке. За год на изучение курса внеурочной деятельности отводится 34 и 35 часов.

Прохождение программы курса осуществляется за счёт уплотнения занятий, выпавших на праздничные дни, программа будет пройдена в 7-8 классах за 29 часов.

2. Основное содержание по темам:

Раздел 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (2 ч.)

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 ч.)

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 ч.)

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Раздел 4. ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ (29 ч.)

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Раздел: «КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения		
			5-6 кл	7-8 кл	9 кл
1.	Инструктаж по Т. Б. История развития настольного тенниса.	1	05.09.19.	02.09.19.	04.09.19.
2.	Гигиена и врачебный контроль. Элементы стола и ракетки. Правила игры.	1	12.09.	09.09.	11.09.
3.	Стойки и передвижения теннисиста.	1	19.09.	16.09.	18.09.
4.	Удар толчком(откидкой) слева.	1	26.09.	23.09.	25.09.
5.	Удар толчком(откидкой) справа.	1	03.10.	07.10.	02.10.
6.	Подача откидкой слева.	1	10.10.	14.10.	09.10.
7.	Подача откидкой справа.	1	17.10.	21.10.	16.10.
8.	Учебная игра с изученными элементами.	1	24.10.	11.11.	23.10.
9.	Срезка слева.	1	07.11.	18.11.	06.11.
10.	Подача срезкой слева.	1	14.11.	25.11.	13.11.
11.	Срезка справа.	1	21.11.	02.12.	20.11.
12.	Подача срезкой справа.	1	28.11.	09.12.	27.11.
13.	Тактика одиночной игры.	1	05.12.	16.12.	04.12.
14.	Соревнования среди занимающихся.	1	12.12.	23.12.	11.12.

15.	Накат слева.	1	19.12.	13.01.20.	18.12.
16.	Накат слева.	1	26.12.	20.01.	25.12.
17.	Накат справа.	1	09.01.20.	27.01.	15.01.20.
18.	Накат слева.	1	16.01.	03.02.	22.01.
19.	Подача накатом слева.	1	23.01.	10.02.	29.01.
20.	Подача накатом справа.	1	30.01.	17.02.	05.02.
21.	Тактика атакующей игры.	1	06.02.	02.03.	12.02.
22.	«Подставка» слева.	1	13.02.	16.03.	19.02.
23.	«Подставка» справа.	1	20.02.	06.04.	26.02.
24.	Тактика защитной игры.	1	27.02.	13.04.	04.03.
25.	Учебная игра с изученными элементами.	1	05.03.	20.04.	11.03.
26.	Подача внутренней «маятник».	1	12.03.	27.04.	18.03.
27.	Подача внешней «маятник».	1	19.03.	18.05.	01.04.
28.	Топ-спин справа.	1	02.04.	25.05.	08.04.
29.	Топ-спин справа.	1	09.04.		15.04.
30.	Топ-спин слева.	1	16.04.		22.04.
31.	Топ-спин слева.	1	23.04.		29.04.
32.	Подача «Веер»	1	30.04.		06.05.
33.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	07.05.		13.05.
34.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	14.05.		20.05.
35.	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	21.05.		
	Итого	35	35	29	34

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета
МБОУ Ковриновская СОШ
От 16.08. 2019 года № 2

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора школы по УР

Г.В. Ковтунова Ковтунова Г.В.
16 08. 20 19 года