

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
636450, Томская область, Колпашевский район, с.Тогур, ул.Лермонтова,40
телефон/факс: (8-38254) 5-48-24; e-mail: vvm2005@list.ru
ИНН 7007005917 КПП 700701001

«РАССМОТРЕНО»
на заседании МО
учителей физической
культуры
Протокол от №1 от 29.08.18.

«СОГЛАСОВАНО»
заместитель директора по
ВР Н.П. Курбатова



«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ «Тогурская СОШ»
О.А. Пшеничникова
Приказ от 30.08.2018г №230

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «Настольный теннис»**
Направленность программы: спортивно-оздоровительная
Уровень программы: ознакомительный уровень

Возраст обучающихся: 10 - 18 лет
Класс/ классы: 5-11 классы.
Количество детей в группе: 7-10
Срок реализации: 2 года
Количество часов в год: 102 часа

Составитель:
учитель физической культуры
первой квалификационной категории
Скударнов Владимир Викторович

с. Тогур
2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

1. Федерального компонента государственного стандарта (начального общего образования, основного общего образования, среднего (полного) общего образования) по физической культуре, утвержденного приказом Минобрания России от 17 декабря 2010 г. № 1897
2. Законом Российской Федерации « Об образовании» (статья 7)
3. Учебного плана МБОУ СОШ с.Тогур на 2018 – 2019 учебный год.
4. Примерной государственной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Москва. Советский спорт – 2004. Под редакцией авторского коллектива В.Г. Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матыцын.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

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

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям;

Рабочая программа рассчитана на условия МБОУ СОШ с. Тогур, со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря, а также на традициях школы.

Программа рассчитана на 102ч- 1 год обучения и 102ч – 2 год обучения в год с проведением занятий 3 часа в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

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 личностно 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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

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.

ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (1 год обучения)

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	4
Итого:		6
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	36
2.	Основы техники и тактики игры	54
3.	Контрольные игры.	6
Итого:		96
Всего часов:		102

**ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ (2 год обучения)**

№п/п	Содержание занятий	
Теоретические сведения		
1.	История настольного тенниса в Олимпийском движении. Основные термины и понятия в настольном теннисе.	2
2.	Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом.	4
Итого:		6
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	40
2.	Основы техники и тактики игры	50
3.	Контрольные игры.	6
Итого:		96
Всего часов:		102

**Календарно - тематическое планирование кружка «Настольный теннис»
1 год обучения (102 часа)**

№	Раздел, название урока в поурочном планировании	Характеристика деятельности учащихся, планируемые результаты		Кол-во часов	Сроки провед.
		Предметные результаты ЗУН) к разделу	Метапредметные результаты (УУД) к разделу		
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности на занятиях настольного тенниса. - историю развития настольного тенниса в России. - влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. - гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов. - правила соревнований по настольному теннису. <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать стойку игрока, - держать правильно ракетку, - перемещаться в стойке игрока. 	<p>Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.</p> <p>Знание факторов, потенциально опасных для здоровья, и их опасных последствий.</p> <p>Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.</p> <p>Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.</p> <p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения</p>	3	сентябрь
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.			3	сентябрь
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.			3	сентябрь
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.			3	сентябрь
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.			3	октябрь
6	Удары по мячу	<p>Уметь выполнять</p> <ul style="list-style-type: none"> -атакующие удары по диагонали, по линии, 	12	октябрь	
7	Удары по мячу		октябрь		
8	Удары по мячу		октябрь		
9	Удары по мячу		ноябрь		
10	Подачи.	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно выполнять 	12	ноябрь	
11	Подачи.		ноябрь		

12	Подачи.	подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.	учебных и познавательных задач. Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.		декабрь
13	Подачи.				декабрь
14	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.			Уметь: - правильно выполнять удары справа и слева.	12
15	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.				декабрь
16	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.				январь
17	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.				январь
18	Удар «накат» справа и слева на столе.	Уметь: - правильно выполнять удары «накатом» справа и слева.			12
19	Удар «накат» справа и слева на столе.				февраль
20	Удар «накат» справа и слева на столе.				февраль
21	Удар «накат» справа и слева на столе.				февраль
22	Выбор позиции.	Уметь: - делать выбор позиции.		6	февраль
23	Выбор позиции.				март
24	Игра в «крутиловку» вправо и влево.	Уметь: - играть в «крутиловку» вправо и влево.		6	март
25	Игра в «крутиловку» вправо и влево.				март
26	Свободная игра на столе.	Уметь: - свободно играть на столе.		6	март
27	Свободная игра на столе.				апрель
28	Игра на счет из одной, трех партий.	Уметь: - играть на счет.		6	апрель
29	Игра на счет из одной, трех партий.				апрель
30	Тактика игры с разными противниками.	Уметь: - делать правильный выбор тактики игры с различными противниками.		6	апрель
31	Тактика игры с разными противниками.				май
32	Основные тактические варианты игры.	Знать: - основные тактические варианты игры. Уметь: - правила игры в настольный теннис.		6	май
33	Основные тактические варианты игры.				май
34	Соревнования по настольному теннису			- участвовать в соревнованиях. - применять правила игры.	3

**Календарно - тематическое планирование
кружка «Настольный теннис»
2 год обучения (102 часа)**

№	Раздел, название урока в поурочном планировании	Характеристика деятельности учащихся, планируемые результаты		Кол-во часов	Сроки провед.
		Предметные результаты ЗУН) к разделу	Метапредметные результаты (УУД) к разделу		
1	Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Ведущие теннисисты мира.	Знать: - технику безопасности на занятиях настольного тенниса; - ведущих теннисистов мира; - влияние физических упражнений на строение и функции организма человека; - правила соревнований по настольному теннису. Уметь выполнять: -удар срезкой слева, справа; -откидной удар справа, слева.	Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий. Знание факторов, потенциально опасных для здоровья, и их опасных последствий. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.	3	сентябрь
2	Удары срезкой, основные стойки теннисиста, техника передвижений			3	сентябрь
3	Удары срезкой, основные стойки теннисиста, техника передвижений			3	сентябрь
4	Откидной удар справа.			3	сентябрь
5	Откидной удар справа.			3	октябрь
6	Откидной удар слева.			12	октябрь
7	Откидной удар слева.				октябрь
8	Удар срезкой слева.				октябрь
9	Удар срезкой слева.				ноябрь
10	Удар срезкой справа.			12	ноябрь
11	Удар срезкой справа.				ноябрь
12	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	Знать: -технику выполнения подачи мяча. Уметь: - правильно выполнять подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением.	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их		декабрь
13	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.				декабрь
14	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.			12	декабрь
15	Баланс при подаче. Удар с лета.				декабрь
16	Баланс при подаче. Удар с лета.				январь
17	Баланс при подаче. Удар с лета.		январь		
18	Баланс при подаче.		12	январь	

	Удар с лета.		<p>планирования и наполнения содержанием.</p> <p>Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.</p> <p>Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.</p>			
19	Удар справа и слева накатом.	<p>Уметь:</p> <p>- правильно выполнять удары «накатом» справа и слева.</p>				февраль
20	Удар справа и слева накатом.					февраль
21	Удар справа и слева накатом.					февраль
22	Удар справа и слева накатом.				6	февраль
23	Удар справа и слева накатом.	<p>Уметь выполнять:</p> <p>- прием мяча с подачи.</p>				март
24	Прием подачи.				6	март
25	Прием подачи.					март
26	Прием подачи.				6	март
27	Прием подачи.	<p>Знать:</p> <p>- правила игры в настольный теннис</p> <p>Уметь:</p> <p>- играть на счет.</p>				апрель
28	Игра на счет из одной, трех партий.				6	апрель
29	Игра на счет из одной, трех партий.					апрель
30	Тактика игры с разными противниками.			<p>Уметь:</p> <p>- делать правильный выбор тактики игры с различными противниками.</p>	6	апрель
31	Тактика игры с разными противниками.					май
32	Основные тактические варианты игры.	<p>Знать:</p> <p>- основные тактические варианты игры.</p> <p>- правила игры в настольный теннис.</p> <p>Уметь:</p> <p>- участвовать в соревнованиях.</p> <p>- применять правила игры.</p>		6		май
33	Основные тактические варианты игры.					май
34	Соревнования по настольному теннису				3	

Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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.

Документ-камеру использую на внеурочной деятельности, когда в реальном времени можно показывать книги, картинки, наглядные опыты.

Учебно-методическая литература

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004