

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Туринская средняя общеобразовательная школа - интернат»
Эвенкийского Муниципального района
Красноярского края

«Согласовано»

зам. директора по УВР

Меркулева В.В. Меркулева



«Утверждаю»

директор

Еремина В.В. Еремина

Рабочая программа
внеурочной деятельности
кружок
«Настольный теннис»
Возраст обучающихся 11 – 12 лет
Срок реализации – 1 год

Составитель:

Кинжигалиева П.К.

Педагог дополнительного образования

МКОУ ТСОШ-И

п. Тура, 2015 год - 2016 год.
2016 - 2017 год
2017 - 2018 год

Рабочая программа кружка
«Настольный теннис»
(в рамках ФГОС)

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по кружку «Настольный теннис» предназначена для учащихся 5 – ого класса и рассчитана на 1 четверть 8 часов (1 ч.в неделю). Составлена на основе Сборника программ внеурочной деятельности Н.Ф.Виноградовой М «Вента - Граф» 2011 г.

Программа курса отвечает возрастным особенностям учащихся: любознательности, активности, рост показателей уровня физической подготовленности, привития волевых качеств и дисциплины.

Занятия проводятся один раз в неделю. Предусмотрены разнообразные виды деятельности: игровая, творческая, конкурсная. Активизация деятельности пятиклассников способствует разнообразие форм и методов работы: беседы, конкурсы, викторины, соревнования.

Общая характеристика кружка

Данный кружок способствует расширению и привлечение детей к занятиям настольным теннисом. Кружковое занятие поможет решать задачи психологических показателей, необходимых для успешной игры: совершенствование технико – тактических основ игры: участие в соревнованиях.

Цели кружка:

1. Создание условий на практике для развития умений и навыков игры в настольный теннис.
2. Расширение спортивно – образовательного пространства учащихся 5 –ых классов.
3. Формирование личностных, коммуникативных, познавательных и регулятивных учебных умений.

Программа способствует овладению детьми универсальными учебными действиями.

Место кружка в учебном плане

Кружковое занятие проводится один раз в неделю. Учебная четверть, следовательно, запланировано провести: 8 часов в 1 четверти, 8 часов во 2 четверти, 10 часов в 3 четверти и 8 часов в 4 четверти.

Формы организации кружка

- спортивные игры
- Весёлые старты
- Беседы об истории развития настольного тенниса
- Соревнования
- Подготовка детей к участию в разных видах соревнованиях, в школьных турнирах.

Ценностные ориентиры содержания кружка

Содержание программы кружка «Настольный теннис» создаёт возможность для воспитания специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, координационных возможностей) для успешного овладения навыками игры.

Содержание факультативных занятий поможет пятикласснику общаться в социуме, привитию навыков соревновательной деятельности, выбора в дальнейшем здорового образа жизни.

Условия успешной организации кружка

- спортивный зал
- столы
- ракетки
- теннисные мячи

Личностные, межпредметные и предметные результаты освоения программы кружка.

В результате освоения программы кружка «Настольный теннис» формируются следующие предметные умения, соответствующие требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

- Осознавать значимость выбора в настольный теннис для личного развития;
- Формировать потребность в систематических занятиях в настольный теннис;
- Использовать разные виды игры (ознакомительное, изучающее выборочное) в комплексе;
- Уметь самостоятельно выбирать технику и тактику игры;
- Пользоваться справочными источниками для понимания и получения дополнительной информации.

Регулятивные умения

- Уметь работать ракеткой, комбинировать разные удары в различной последовательности;
- Уметь самостоятельно работать с учебным теоретическим материалом, применяя на практических занятиях;
- Уметь работать в парах, в группах, участвовать в соревнованиях.

Познавательные учебные умения

- Прогнозировать ход спортивной встречи, анализируя свои действия во время игры с соперником;
- Отбирать правильные тактические варианты игры, проверять и использовать новые приёмы, удары;
- Совершенствовать и отрабатывать тактические, технические навыки игры против определённого известного соперника;
- Пользоваться спортивными словарями, справочниками.

Коммуникативные учебные умения

- Участвовать в беседе о предстоящей встрече – турнире, выражать своё мнение и аргументировать свою точку зрения;
- Оценивать итоги и результаты товарищеской встречи, формировать свою этическую позицию;
- Высказывать своё суждение об игре;
- Участвовать в мини – турнирах, в школьных соревнованиях;
- Соблюдать правила игры и поведения во время участия в соревнованиях.

Универсальные учебные действия

- Находить время для исправления своих недостатков в игре после соревнований и усвоения новых для тебя приёмов, использованных соперником;
- Выбирать самые надёжные коварные, обманные ходы для решающих моментов поединка, чтобы удивить соперника, поразить его и победить;
- Оценивать серьёзную каждую победу с позиций перспективности средств её достижения;
- Слушать советы тренера, сильных игроков, понимать и использовать советы старших;
- Овладеть техническим и тактическим мастерством, систематически тренируясь.

Учебно – тематический план на I – II – III – IV четверти I четверть

№	Тема занятий	Кол-во занятий	Теория	Практика	План	Фактически
1	Введение	1 ч	1 ч			
2	Основы техники и тактики игры	1 ч		1 ч		
3	Первые удары у стола	1 ч		1 ч		
4	Секреты полёта мяча	1 ч		1 ч		
5	Удар – подставка	1 ч		1 ч		
6	Крученный удар	1 ч		1 ч		
7	Удар – свеча	1 ч		1 ч		
8	Укороченный удар	1 ч		1 ч		
	Итого	8 часов				

II четверть

№	Тема занятий	Кол-во занятий	Теория	Практика	План	Фактически
1	Удары справа и удары слева	1 ч		1 ч		
2	Обманные удары	1 ч		1 ч		
3	Если ты хочешь стать хорошим теннисистом	1 ч		1 ч		
4	Заповеди правильного удара	1 ч		1 ч		
5	Типичные ошибки начинающих теннисистов	1 ч		1 ч		
6	Успех игры – это хорошая подача	1 ч		1 ч		
7	Длинная подача	1 ч		1 ч		
8	Крученая подача	1 ч		1 ч		
	Итого	8 часов				

III четверть

№	Тема занятий	Кол-во занятий	Теория	Практика	План	Фактически
1	Знаешь ли ты «танцы теннисиста»	1 ч		1 ч		
2	Быстрота и выносливость путь к победе	1 ч		1 ч		
3	Какие ошибки совершает соперник?	1 ч		1 ч		
4	Буду спортивным судьёй	1 ч		1 ч		
5	Дисциплина игрока	1 ч		1 ч		
6	Копилка добрых советов	1 ч		1 ч		
7	Движения теннисиста за столом	1 ч		1 ч		
8	Тренировка и ещё раз тренировка	1 ч		1 ч		
9	Наука ударов по мячу	1 ч		1 ч		
10	Тактические премудрости	1 ч		1 ч		
	Итого	10 часов				

IV четверть

№	Тема занятий	Кол-во занятий	Теория	Практика	План	Фактически
1	Хитрые сюрпризы	1 ч		1 ч		
2	После встречи ракеткой не машут	1 ч		1 ч		
3	Командная игра – один за всех и все за одного	1 ч		1 ч		
4	Игра ударами «накат» справа по диагонали	1 ч		1 ч		

	стола					
5	Игра ударами накат слева по диагонали стола	1 ч		1 ч		
6	Подача справа и слева с подбросом мяча	1 ч		1 ч		
7	Ремонт спортивного инвентаря	1 ч		1 ч		
8	Ремонт кронштейнов для сетки столов	1 ч		1 ч		
	Всего	34 ч.	1 ч.	33 ч.		

Учебно – тематическое планирование на первую четверть (8 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Вид занятий	Планируемые результаты освоения материала	План	Фактически
1	Введение. Гигиена тела, расписание	1 ч.	Беседа – игра «История тенниса»	Знакомство с детьми. Правила поведения. Беседа о гигиене тела. Игры на знакомство.	1 ч.	1 ч.
2	Основы техники и тактики игры	1 ч.	Беседа о жонглировании	Знать технику безопасности во время игры. Уметь жонглировать 2-мя мячами поочередно двумя сторонами ракетки.	1 ч.	1 ч.
3	Первые удары у стола	1 ч.	Беседа «Без стола не быть теннису», игра	Знать понятие «Подача». Уметь подавать и отбивать мяч через сетку. Уметь считать подачи.	1 ч.	1 ч.
4	Секреты полёта мяча	1 ч.	Беседа «Подрезка мяча», игра	Знать – понятие «Подрезка мяча». Уметь выполнять удар подрезка мяча.	1 ч.	1 ч.
5	Удар – подставка	1 ч.	Беседа «Удар подставка», игра	Знать определение «удар - подставка». Уметь выполнять удары «подставка»	1 ч.	1 ч.
6	Крученный удар	1 ч.	Беседа «Крученный удар», игра	Знать определение «крученный удар». Уметь выполнять крученный удар	1 ч.	1 ч.
7	Удар свеча	1 ч.	Беседа «Удар свеча», игра	Знать определение «удар свеча». Уметь выполнять удар – свеча	1 ч.	1 ч.
8	Укороченный удар	1 ч.	Беседа «Укороченный удар», игра	Знать определение «укороченный удар». Уметь выполнять укороченный удар	1 ч.	1 ч.

Учебно – тематическое планирование на вторую четверть (8 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Вид занятий	Планируемые результаты освоения материала	План	Фактически
1	Удары справа и удары слева	1 ч.	Беседа – игра	Знать предназначение ударов справа и слева. Уметь осуществлять удары по мячу влево и вправо	1 ч.	1 ч.
2	Обманные удары	1 ч.	Беседа – игра	Знать предназначение и роль обманных ударов. Уметь использовать обманные движения в фазе запаха	1 ч.	1 ч.
3	Если ты хочешь стать хорошим теннисистом	1 ч.	Беседа «Правила игры не забывай», игра	Знать правила игры и счета. Уметь приспосабливаться ко всем ударам, предугадывать намерения соперника.	1 ч.	1 ч.
4	Заповеди правильного удара	1 ч.	Беседа игра	Знай 10 заповедей правильного удара. Уметь использовать 10 заповедей во время игры.	1 ч.	1 ч.
5	Типичные ошибки начинающих теннисистов	1 ч.	Беседа игра	Знать ошибки в игре при применении различных ударов. Уметь правильно использовать технику основных ударов.	1 ч.	1 ч.
6	Успех игры – это хорошая подача	1 ч.	Беседа игра	Знать виды подач и их осуществление. Уметь подавать короткую подачу.	1 ч.	1 ч.
7	Длинная подача	1 ч.	Беседа игра	Знать предназначение и роль длинной подачи. Уметь подавать длинную подачу.	1 ч.	1 ч.
8	Крученая подача	1 ч.	Беседа игра	Знать о скорости и силе крученой подачи. Уметь используя скорость и силу подкрутки мячи подавать крученую подачу.	1 ч.	1 ч.

Учебно – тематическое планирование на третью четверть (10 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Вид занятий	Планируемые результаты освоения материала	План	Фактически
1	Знаешь ли ты «танцы теннисиста»	1 ч.	Беседа – игра	Знать передвижение из удобной стандартной позиции и позы. Уметь передвигаться вперед – назад, влево и вправо:	1 ч.	1 ч.

				осуществляя повороты в стороны.		
2	Быстрота и выносливость путь к победе	1 ч.	Беседа – игра	Знать прыжки со скакалкой, бег на короткие дистанции. Уметь осуществлять прыжки со скакалкой, преодолевать короткие дистанции.	1 ч.	1 ч.
3	Какие ошибки совершает соперник?	1 ч.	Беседа «Правила игры не забывай», игра	Знать правила игры и какие ошибки нельзя допускать во время игры. Уметь считать во время игры очки: заметить слабые стороны соперника, уметь их использовать во время игры.	1 ч.	1 ч.
4	Буду спортивным судьёй	1 ч.	Беседа игра	Знать соблюдение всех правил, объявление счёта, этическую сторону действий теннисиста во время игры. Уметь пользоваться основными терминами при подаче, при розыгрыше очка вначале встречи и после партии.	1 ч.	1 ч.
5	Дисциплина игрока	1 ч.	Беседа игра	Знать правила соблюдения гигиены тела, о системе тренировок. Уметь правильно организовать режим дня, организацию места тренировки и соревнования.	1 ч.	1 ч.
6	Копилка добрых советов	1 ч.	Беседа игра	Знать копилку добрых советов. Уметь выбирать ракетку, наращивать скорость ракетки, правильно работать кистью.	1 ч.	1 ч.
7	Движения теннисиста за столом	1 ч.	Беседа игра	Знать фазы удара по мячу. Уметь использовать во время игры основные фазы удара по мячу.	1 ч.	1 ч.
8	Тренировка и ещё раз тренировка	1 ч.	Беседа игра	Знать основательно технику упражнений. Уметь быть готовыми к любой ситуации, проводить сложные удары; играть с различными соперниками,	1 ч.	1 ч.

				даже с левой рукой.		
9	Наука ударов по мячу	1 ч.	Беседа игра	Знать новые приёмы игры, различные варианты ведение мяча. Уметь наносить неожиданный быстрый удар, задавать различный темп игре.	1 ч.	1 ч.
10	Тактические премудрости	1 ч.	Беседа игра	Знать правила защиты, нападения, темпа игры. Уметь выигрывать темпом игры, опережать соперника в замыслах и действиях.	1 ч.	1 ч.

Учебно-тематическое планирование на вторую четверть (8 часов)

№	Тема	Кол-во часов	Вид занятий	Планируемые результаты освоения материала	План	Фактически
1	Хитрые сюрпризы	1 ч.	Беседа – игра	Знать результативные «взрывные» удары и выигрывание темпа игры. Уметь делать обманные движения кистью, корпусом, замахом руки ракеткой.	1 ч.	1 ч.
2	После встречи ракеткой не машут	1 ч.	Беседа – игра	Знать свои физические возможности для игры, свои слабые стороны. Уметь после игры найти время для исправления своих недостатков в игре и усвоения новых приёмов, использованных соперником.	1 ч.	1 ч.
3	Командная игра – один за всех и все за одного	1 ч.	Беседа «Правила игры не забывай», игра	Знать правила хорошего тона. Уметь играть в полную силу своих возможностей, сдерживать свои эмоции во время игры.	1 ч.	1 ч.
4	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола	1 ч.	Беседа игра	Знать правила поведения ударов «накат» справа по диагонали стола. Уметь проводить удары «накат» справа по диагонали стола.	1 ч.	1 ч.
5	Игра ударами накат слева по диагонали стола	1 ч.	Беседа игра	Знать правила проведения ударов «накат» слева по диагонали стола. Уметь проводить удары «накат» слева по диагонали стола.	1 ч.	1 ч.
6	Подача справа и слева	1 ч.	Беседа игра	Знать технику подачи	1 ч.	1 ч.

	с подбросом мяча			справа и слева с подбросом мяча. Уметь проводить подачи справа и слева с подбросом мяча, количество попаданий из 10 подач.		
7	Ремонт спортивного инвентаря	1 ч.	Беседа игра	Знать значение подготовки ракетки, смену игровых покрытий ракетки. Уметь самостоятельно проводить ремонт спортивного инвентаря.	1 ч.	1 ч.
8	Ремонт кронштейнов для сетки столов	1 ч.	Беседа игра	Знать о ремонте кронштейнов для сетки, стоек столов. Уметь самостоятельно проводить ремонт кронштейнов, сеток, стоек, ножек стола.	1 ч.	1 ч.

Использованная литература

1. Письмо Министерства образования и науки от 29.09.2009 г. № 6 – 1479 (Д)
2. «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации»
3. А.Н. Амелин «Современный настольный теннис» М.Ф. и С. 1994 год.
4. Ю.Б.Байгулов «Основы настольного тенниса» М: Ф и С. 1996 год.
5. О.В.Матышин «Настольный теннис. Неизвестное об известном» М. РГАФК 1999 год.
6. Л. Короткова, С.А. Былеева «Подвижные игры», М.Ф. и С. 2006 год.