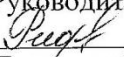
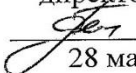
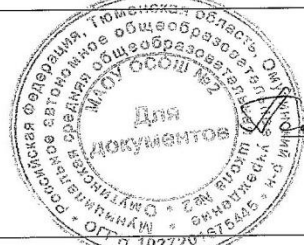



Ситниковская СОШ филиал  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Омутинская Средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании ШМО классных руководителей Руководитель ШМО  С.Н. Риффель Протокол №13 от 27.05.2019 г.	Согласовано: Заместитель директора по УВР  С.И. Гетало 28 мая 2019 г.	 <div>Утверждаю: Директор МАОУ ОСОШ № 2  А.Б. Комарова Приказ № 80/2-од От 29 мая 2019 г.</div>
--	---	---

**Рабочая программа**  
**секция «теннис»**

Составитель: учитель физической культуры  
Пономарёв Денис Юрьевич

с.Ситниково, 2019

**Целью** рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся 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** положена программа, рекомендованная Департаментом образования г. Москвы. Автор доктор педагогических наук В.И. Лях.

### **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.

Программа кружка «Настольный теннис» рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-12 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры.

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а также 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.

**Учебно-тематический план занятий**

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические сведен.	Практические занятия
1	Развитие настольного тенниса в России	1	1	0
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятия	1	1	0
3	Правила игры в настольный теннис	1	1	
4	Организация и проведение соревнований	1	1	0
5	Общая и специальная физическая подготовка	8	0	8
6	Техника и тактика игры	18	1	17
7	Контрольные игры и соревнования	4	0	4

Итого:	34	3	31
--------	----	---	----

## Содержание рабочей программы

### Развитие настольного тенниса в России: (1 час)

Аудиторные:

Описание игры её возникновение и развитие.

### Гигиенические сведения.(2 час)

Аудиторные:

Режим дня, режим питания, питьевой режим.

Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

### Гигиена места занятий.(1 час)

Аудиторные:

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

### Правила игры в настольный теннис (1 час)

Аудиторные:

Основные правила игры настольный теннис правила проведения соревнований

### Общая и специальная физическая подготовка. (12 час)

Аудиторные:

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Внеаудиторные:

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу.

Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м.

### Техника и тактика игры (16 час)

Внеаудиторные:

- набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- накаты справа направо.
- накаты слева налево.

Аудиторные:

- атакующие удары справа налево.

- атакующие удары слева направо.
- подрезки справа и слева в любом направлении.
- отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами.
- игра в разных направлениях.
- игра на счет разученными ударами.
- игра с коротких и длинных мячей.
- отработка ударов накатом.
- отработка ударов срезкой.
- поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
- основы тактики игры

### Тематическое планирование

Тема учебного занятия	Количество часов		
	всего	теория	практика
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	
Гигиенические сведения. Значение разминки. Техника безопасности.	1	1	
Специальные термины. Основы тактики и техники игры	1	1	
Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований	1	1	
Упражнения на быстроту и ловкость	3		3
Упражнения на гибкость	1		1
Силовые упражнения	2		2
Упражнения на выносливость	2		2
Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком	2		2
Техника подачи подставкой	1		1
Игра подставкой справа и слева	3		3
Атакующие удары по диагонали	1		1
Игра в защите	1		1
Тактические схемы	1	1	
Выполнение подач разными ударами	2		2
Игра в разных направлениях	2		2

Игра на счет разученными ударами	2		2
Игра с коротких и длинных мячей	1		1
Отработка ударов накатом	2		2
Отработка ударов срезкой	2		2
Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	2		2
ИТОГО	34	5	29