

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное учреждение Кондопожского

муниципального района Республики Карелия

Администрация Кондопожского муниципального района

МОУ Кончезерская СОШ

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ

Кончезерская СОШ

И. Ю. Новожилова

ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

школьного спортивного клуба «Русь»

Кончезеро 2023

Введение

Новые акценты в деятельности образовательных учреждений предполагают «выход» за рамки классно-урочной системы, возрастание роли внеурочной работы, которая создает дополнительные возможности для самореализации и творческого развития каждого. ФГОС обращает внимание педагогов на значимость организации образовательной деятельности школьников за рамками уроков, важность занятий по интересам, их соответствие образовательным потребностям и возможностям учащихся. Об этом идет речь в документах стандарта начального общего и основного общего образования, где, в частности отмечается: «В целях обеспечения индивидуальных потребностей, обучающихся в основной образовательной программе основного общего образования, предусматриваются:

- учебные курсы, обеспечивающие различные интересы обучающихся, в том числе этнокультурные;
- внеурочная деятельность».

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) нового поколения организация внеурочной деятельности обучающихся является неотъемлемой частью образовательного процесса в МОУ Кончезерска. Модель формирования физкультурно-спортивной и спортивно- оздоровительной направленности обучающихся предполагает формирование знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

1. Основы организации внеурочной деятельности школьников в условиях внедрения ФГОС.

ФГОС является преемником многих идей, реализованных с различной степенью полноты в предшествующих проектах образовательных стандартов. Его инновационность заключается в том, что образование рассматривается в качестве важнейшей социальной деятельности общества, направленной на формирование российской идентичности как неотъемлемого условия укрепления российской государственности.

Необходимо отметить, что в стандарте речь также идет об освоении образовательными учреждениями новых направлений деятельности; совершенствование спектра образовательных услуг; создание и внедрение новых образовательных и досуговых программ на всех уровнях системы образования; создание инфраструктуры социальной мобильности.

Кроме того, значительно усиливается воспитательная составляющая деятельности школы.

1. Цель внеурочной деятельности.

Цель внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной направленности: всесторонне гармоничное развитие личности ребенка, воспитание ценностного отношения к здоровью; формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья, в том числе через занятия спортом.

1. Задачи организации внеурочной деятельности.

Основные задачи организации внеурочной деятельности с обучающимися:

- сформировать представления о единстве различных видов здоровья;
- способствовать пониманию важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- развивать интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни, отвращение к вредным привычкам.

1. Принципы организации внеурочной деятельности.

К принципам организации внеурочной деятельности с обучающимися относятся:

- соответствие возрастным особенностям обучающихся,
- опора на традиции и положительный опыт организации внеурочной деятельности школы;
- опора на ценности воспитательной системы школы;
- свободный выбор на основе личных интересов и склонностей ребенка.

В реализации внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и спортивно - оздоровительной направленности принимают участие педагогические работники школы (учителя, заместитель директора по УВР, социальный педагог, учителя физической культуры).

Координирующую роль на уровне класса выполняет классный руководитель, на уровне школы учитель физической культуры, который взаимодействует с педагогическими работниками, а также учебно-вспомогательным персоналом школы.

Модель внеурочной деятельности школы определяет состав и структуру физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям формам их организации, объёму внеурочной деятельности для обучающихся на ступенях начального и основного общего образования с учетом интересов обучающихся и возможностей школы.

1. Реализация дополнительных образовательных программ.

Школа самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и спортивно-оздоровительному направлениям.

В школе создаются и реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на формирование ценности здоровья и здорового образа жизни, например: «Час здоровья» (1-4 класс), «Волейбол» (5-11 класс), «Настольный теннис».

Основные направления физкультурно-спортивной и спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности.

1. Модель физкультурно-оздоровительной работы.

Модель физкультурно-оздоровительной работы в школе предполагает обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, нормального физического развития и двигательной подготовленности обучающихся всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и укрепление здоровья обучающихся и формирование культуры здоровья.

Данная модель включает:

- полноценную и эффективную работу с обучающимися всех групп здоровья (на уроках физкультуры, в секциях и т. п.);
- рациональную и соответствующую организацию уроков физической культуры и занятий активно-двигательного характера на ступени начального общего образования;
- организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности;
- организацию работы спортивных секций;
- регулярное проведение спортивно-оздоровительных мероприятий (дней здоровья, соревнований, олимпиад, походов и т. п.).

Модель определяет следующие виды внеурочной деятельности:

- Игровая деятельность;
- Познавательная деятельность;
- Спортивно-оздоровительная деятельность;
- Туристско-краеведческая деятельность;
- Исследовательская деятельность;
- Проектная деятельность.

2.2. Формы внеурочной деятельности.

Возможные формы внеурочной деятельности с обучающимися:

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья;
- утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований;
- проведение инструктажа с детьми по безопасности. Игры, спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты, КТД;
- игровые программы по пропаганде ЗОЖ, «Час здоровья»
- поощрение учащихся, демонстрирующих ответственное отношение к занятиям спортом, демонстрация спортивных достижений учащихся класса;
- агитация и запись учащихся класса в спортивные секции;
- организация походов выходного дня;
- туристические походы;
- организация горячего питания, уроки здорового питания;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

Для снятия утомления и восстановления работоспособности учащихся используются динамические перемены. Они помогают обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, позволяют ребятам активно отдохнуть после умственного труда, обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках. Такие перемены предназначены не для решения задач физического совершенствования, они носят главным образом релаксационный, оздоровительный и игровой характер.

Каждая динамическая перемена включает в себя две фазы:

1-я — активная, коммуникативная;

2-я — этап малой подвижности, помогающий развивать произвольную деятельность учащихся.

Подвижные коммуникативные игры повышают энергетический ресурс группы, формируют эмоционально-положительный настрой на продолжение занятий, а также способствуют развитию познавательных форм взаимодействия, проявляющихся в доброжелательном отношении к одноклассникам, умении подчинять свои действия внешним требованиям.

Завершают перемену игры малой подвижности. Они способствуют развитию произвольной регуляции поведения, формируют умение ориентироваться на цель, выполнять действия по образцу; помогают детям настроиться на рабочий лад, быть более организованными и сосредоточенными. Проходят динамические перемены после 3-го урока три раза в неделю. Место проведения - площадка возле школы Продолжительность — 15 минут.

Построением и организацией учащихся занимается учитель физкультуры. Динамические перемены могут сопровождаться музыкой, помогающей создавать хорошее настроение.

В начале каждой недели можно менять композицию и комплекс упражнений.

Динамическая перемена проводится в непринужденной форме. В зависимости от сути игры при делении детей на группы учитываются возрастные и индивидуальные особенности каждого. В работу должны быть включены упражнения и игры, хорошо знакомые школьникам из уроков физкультуры

Кроме того, различными участниками образовательного процесса формируется банк физкультминуток:

- оздоровительно-гигиенических,
- двигательных-речевых,
- подражательных,
- физкультурно-спортивных,
- танцевально-развлекательных.

1. Планируемые результаты внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность направлена, в первую очередь, на достижение планируемых результатов освоения соответствующей основной образовательной программы школы. Модель организации внеурочной деятельности описывает инструменты достижения этих результатов.

Результаты первого уровня: приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; о русских народных играх; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности.

Результаты второго уровня: развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

Результаты третьего уровня: школьник может приобрести опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

Формы достижения планируемых результатов:

1 уровень: Занятия спортом; беседы о спорте, здоровье; олимпиады (в том числе и дистанционные), игры, участие в спортивных и туристических соревнованиях, поездки, и т.д.;

2 уровень: КТД (спортивно-оздоровительной направленности), оздоровительные акции, социально-значимые акции, туристические походы и т.д.;

3 уровень: Спортивные и оздоровительные акции в школе, хуторе, районе и т.п.

Достижение всех трех уровней результатов внеурочной деятельности

будет свидетельствовать об эффективности работы по реализации модели внеурочной деятельности.

Планируемые личностные результаты:

- понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье;
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- сформированное представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре;
- сформированное представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- приобщение к разумной физической активности, сформированная потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

1. Диагностика эффективности организации внеурочной деятельности.

Цель диагностики – выяснить, являются ли и в какой степени воспитывающими те виды внеурочной деятельности, которыми занят школьник:

- диагностика эффективности внеурочной деятельности школьников;
- личность самого обучающегося;
- детский коллектив;
- профессиональная позиция педагога.

Методы и методики мониторинга изучения детского коллектива
Основные результаты реализации модели внеурочной деятельности обучающихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, предусматривающих сформированность физкультурно-спортивного и спортивно-оздоровительного потенциала личности:

- листы наблюдений (листы здоровья);
- анкеты;
- спортивные достижения;
- результаты спортивных и туристических соревнований.

1. Показатели деятельности по реализации модели внеурочной деятельности.

Показатели деятельности педагогов по реализации модели внеурочной деятельности:

- проектная деятельность обучающихся;
- обучающихся в конкурсах, проектах, соревнованиях и т.п. вне школы;
- количество обучающихся, задействованных в спортивно-оздоровительных мероприятиях;
- посещаемость спортивных кружков, секций, курсов;
- количество обучающихся, с которыми произошел случай травматизма во время образовательного процесса;
- участие родителей в мероприятиях;
- наличие благодарностей, грамот;
- удовлетворенность обучающихся и их родителей внеурочной деятельностью;
- презентация опыта на различных уровнях.

Формы сотрудничества с родителями в рамках реализации Модели:

- помощь родителей в организации внеурочной деятельности (КТД, соревнований, турниров, походов, поездок);
- совместное участие родителей и детей в различных видах и формах внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности;
- поддержка и сопровождение ребенка в выборе спортивных секций;
- участие родителей в жизнедеятельности школы является добровольным на основе ст. Конституции, Закона «Об Образовании в РФ» и договора между ОУ и родителями (лицами их заменяющими).

Просветительская работа с родителями (законными представителями).

Система работы с родителями (законными представителями) по вопросам охраны и укрепления здоровья детей должна быть направлена на повышение их уровня знаний и включает:

- проведение соответствующих лекций, семинаров, круглых столов и т. п.;
- привлечение родителей (законных представителей) к совместной работе по проведению оздоровительных мероприятий и спортивных соревнований;
- создание библиотечки детского здоровья, доступной для родителей и т.п.

Тематика родительского лектория, круглых столов, родительских собраний по проблемам сохранения здоровья детей согласуется с работниками школы и специалистами по здоровью сохранению;

По результатам работы в данном направлении предполагаются ежемесячные выпуски информационных бюллетеней, стенгазет, организации выставок методической литературы для родителей по вопросам здоровья сбережения.

Вместе с этим возможно создание общественного совета по здоровью, включающего представителей администрации, учащихся старших классов, родителей.

Республика Карелия
Администрация Кондопожского муниципального района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Кончезерская средняя общеобразовательная школа Кондопожского муниципального района
Республики Карелия

(МОУ Кончезерская СОШ)
Юности ул., д.1, с.Кончезеро, Кондопожский район Республика Карелия 186202
ИНН 100 300 7711 КПП 100301001
ОКПО 70902365 ОГРН 1031000322880
Тел/факс (81451)23476
e-mail: konsosh@mail.ru

Программа курса внеурочной деятельности
Школьного спортивного клуба «Русь»
Курс по волейболу 5-11 классы

направленность: спортивно- оздоровительное

С.Кончезеро

I. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, в 5–11 классах.

Волейбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания обучающихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по волейболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи и т.п.).

Чтобы играть в волейбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия волейболом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в волейбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в волейбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению волейбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в волейбол, развитию физических способностей.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009г.).

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно- оздоровительному направлению внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Волейбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цель конкретизирована следующими задачами:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация волейбола как вида спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом;
- обучение технике и тактике игры в волейбол;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий.

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 5–11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Таблица 1

Формы проведения занятия и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: техникой, тактикой или физической
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в волейбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

- *Определять и высказывать* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.

- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

II. Учебно-тематический план курса «Волейбол»

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Перемещения	9
2	Верхняя передача	6
3	Нижняя передача	6
4	Приём мяча	4
5	Подвижные игры и эстафеты	9
6	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов
---	------	--------------

1	Индивидуальные тактические действия в защите	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Индивидуальные тактические действия в нападении	7
2	Закрепление техники верхней передачи	6
3	Закрепление техники нижней передачи	6
4	Верхняя прямая подача	4
5	Закрепление техники приёма мяча с подачи	3
6	Подвижные игры и эстафеты. Двусторонняя учебная игра	8
7	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Совершенствование техники верхней, нижней передачи	4
2	Прямой нападающий удар	8
3	Совершенствование верхней прямой подачи	5
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	5
6	Одиночное блокирование	4
7	Страховка при блокировании	4
8	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование, 9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Верхняя передача двумя руками в прыжке	5
2	Прямой нападающий удар	5
3	Верхняя, нижняя передача двумя руками назад	6
4	Совершенствование приёма мяча с подачи и в защите	4
5	Двусторонняя учебная игра	7
6	Одиночное блокирование и страховка	4
7	Командные тактические действия в нападении и защите	3
	Физическая подготовка в процессе занятия	
	Итого	34

Тематическое планирование 5 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1-2	Разучивание стойки игрока (исходные положения).	2	

3	Разучивание перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
4-5	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	2	
6	Двусторонняя учебная игра.	1	
7-9	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	3	
10	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
11-12	Разучивание передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	
13	Разучивание верхней передачи мяча у стены.	1	
14	Игры, развивающие физические способности.	1	
15	Разучивание передачи снизу двумя руками над собой.	1	
16-17	Разучивание передачи снизу двумя руками в парах.	2	
18-19	Разучивание нижней прямой подачи.	2	
20	Двусторонняя учебная игра.	1	
21	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
22-24	Разучивание приёма мяча снизу двумя руками.	3	
25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
26-28	Разучивание приём мяча сверху двумя руками.	3	
29	Игры, развивающие физические способности.	1	
30-32	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	3	
33	Двусторонняя учебная игра.	1	
34	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	

Тематическое планирование 6 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
№	Закрепление стойки игрока (исходные положения).	2	
1-2	Закрепление перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	

3	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
4	Двусторонняя учебная игра.	1	
5	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	2	
6-7	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
8	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	
9-10	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	
11	Игры, развивающие физические способности.	1	
12	Закрепление передачи снизу двумя руками над собой.	1	
13	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
14	Закрепление нижней прямой подачи.	2	
15-16	Двусторонняя учебная игра.	1	
17	Разучивание верхней прямой подачи.	3	
18-20	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
21	Закрепление приёма мяча снизу двумя руками.	2	
22-23	Разучивание прямого нападающего удара (по ходу).	2	
24-25	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
26	Закрепление приём мяча сверху двумя руками.	1	
27	Разучивание одиночного блокирования.	2	
28-29	Разучивание страховки при блокировании.	2	
30-31	Разучивание индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
32-33	Двусторонняя учебная игра.	1	
34	Двусторонняя учебная игра.		

Тематическое планирование 7 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Совершенствование стоек игрока.	1	
2	Совершенствование перемещений в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
5-6	Закрепление передачи сверху двумя руками вперёд-вверх (в опорном положении).	2	
7	Закрепление верхней передачи мяча у стены.	1	
8	Эстафеты с различными способами перемещений.	1	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	

10	Закрепление передачи снизу двумя руками в парах.	1	
11-13	Закрепление верхней прямой подачи.	3	
14	Двусторонняя учебная игра.	1	
15	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.	1	
16-17	Закрепление прямого нападающего удара.	2	
18-19	Совершенствование приёма мяча снизу двумя руками.	2	
20	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
21-22	Совершенствование приём мяча сверху двумя руками.	2	
23	Игры, развивающие физические способности.	1	
24-25	Закрепление одиночного блокирования.	2	
26-27	Разучивание группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	
28-29	Закрепление страховки при блокировании.	2	
30-31	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
32-33	Разучивание групповых тактических действий в нападении, защите.	2	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	

Тематическое планирование 8 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Стойки игрока.	1	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
5-6	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	2	
7-8	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	
9	Совершенствование передачи снизу двумя руками над собой.	1	
10	Совершенствование передачи снизу двумя руками в парах.	1	
11-12	Совершенствование верхней прямой подачи.	2	
13	Двусторонняя учебная игра.	1	
14	Развитие физических качеств.	1	
15-16	Закрепление прямого нападающего удара.	2	
17	Приём мяча снизу двумя руками.	1	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	
19	Приём мяча сверху двумя руками.	1	
20-21	Разучивание приёма мяча, отражённого сеткой.	2	

22	Игры, развивающие физические способности.	1	
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1	
24-25	Закрепление группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1	
27-28	Закрепление индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
29-30	Закрепление групповых тактических действий в нападении, защите.	2	
31-32	Разучивание командных тактических действий в нападении, защите.	2	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	

Тематическое планирование 9 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Стойки игрока.	1	
2	Перемещения в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд.	1	
3	Игры, развивающие физические способности.	1	
4	Сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх).	1	
5	Совершенствование передачи сверху двумя руками вперёд-вверх.	1	
6-7	Разучивание передачи сверху двумя руками в прыжке (вдоль сетки и через сетку).	2	
8	Разучивание передачи сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи.	1	
9	Передача снизу двумя руками над собой.	1	
10	Передача снизу двумя руками в парах.	1	
11	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	
12-13	Разучивание подачи в прыжке.	2	
14	Развитие физических качеств.	1	
15	Закрепление прямого нападающего удара.	1	
16-17	Разучивание нападающего удара с переводом вправо (влево).	2	
18	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1	

19	Приём мяча снизу, сверху двумя руками.	1	
20-21	Закрепление приёма мяча, отражённого сеткой.	2	
22	Игры, развивающие физические способности.	1	
23	Совершенствование одиночного блокирования.	1	
24-25	Совершенствование группового блокирования (вдвоём, втроём).	2	
26	Совершенствование страховки при блокировании.	1	
27-28	Совершенствование индивидуальных тактических действия в нападении, защите.	2	
29-30	Совершенствование групповых тактических действий в нападении, защите.	2	
31-32	Закрепление командных тактических действий в нападении, защите.	2	
33	Судейство учебной игры в волейбол.	1	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	

Тематическое планирование 10-11 класс

№	Наименование тем	теория	практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.	1		
2	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		1	
3	Действие без мяча: имитация передачи мяча. Учебная игра.		1	
4	Действия без мяча: имитация нападающего удара. Игра.		1	
5	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		1	
6	Подача мяча: верхняя и нижняя, прямая. Учебная игра.		1	
7	Подача мяча: верхняя боковая. Учебная игра.		1	
8	Правила игры в волейбол. Учебная игра.		1	
9	Передача мяча: сверху двумя руками с места. Учебная игра.		1	
10	Передача мяча: в прыжке, после перемещения. Игра.		1	
11	Передача мяча: из зоны в зону. Учебная игра.		1	
12	Передача мяча: из глубины площадки к сетке. Игра.		1	
13	Передача мяча: стоя у сетки сверху двумя		1	

	руками. Игра.			
14	Передача мяча: стоя спиной в направлении передачи. Игра.		1	
15	Передача мяча: сверху из глубины площадки. Учебная игра.		1	
16	Прием мяча: на задней линии от нижней прямой и боковой подачи. Учебная игра.		1	
17	Прием мяча: нижней и верхней прямой подачи в зоне нападения.		1	
18	Прием мяча: сверху двумя руками с падением в сторону на бедро и перекатом на спину. Учебная игра.		1	
19	Прием мяча: с низу двумя руками и одной рукой с падением в перед на руку и перекатом на грудь. Учебная игра.		1	
20	Нападающий удар через сетку: по ходу из зоны 3,4 и 2. Игра.		1	
21	Нападающий удар через сетку: в зонах 4 и 2 с передачей из глубины площадки. Учебная игра.		1	
22	Нападающий удар через сетку: из зоны 3 с высоких и средних передач. Учебная игра.		1	
23	Нападающий удар через сетку: с удаленных от сетки передач. Игра.		1	
24	Блокирование нападающих ударов: одиночные и групповые в зонах 4 и 2, выполненных с передачи из зоны 3. Учебная игра.		1	
25	Блокирование нападающих ударов: по ходу, выполняемых из зон 4-3 и 2-3 в известном направлении. Учебная игра.		1	
26	Индивидуальные тактические действия: выбор и способ отбивания мяча через сетку. Учебная игра.		1	
27	Передача сверху двумя руками, кулаком снизу. Учебная игра.		1	
28	Выбор места для выполнения блокирования нападающего удара.		1	
29	Выбор места для выполнения нападающего удара. Игра.		1	
30	Взаимодействие игроков передней линии в нападении. Игра.		1	
31	Взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении и при приеме подачи. Учебная игра.		1	
32	Защитные действия игроков внутри линии при приеме подач. Игра.		1	
33	Нападающие действия игроков передней линии при второй передаче. Учебная игра.		1	
34	Система игры в защите. Соревнования между групп.		1	

Республика Карелия
Администрация Кондопожского муниципального района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
Кончезерская средняя общеобразовательная школа Кондопожского муниципального района
Республики Карелия

(МОУ Кончезерская СОШ)
Юности ул., д.1, с.Кончезеро, Кондопожский район Республика Карелия 186202
ИНН 100 300 7711 КПП 100301001
ОКПО 70902365 ОГРН 1031000322880
Тел/факс (81451)23476
e-mail: konsosh@mail.ru

Программа курса внеурочной деятельности
Школьного спортивного клуба «Русь»
Курс по настольному теннису
8-11 классы

направленность: спортивно- оздоровительное

С.Кончезеро

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности "Настольный теннис" разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) основного общего образования (утвержденным Приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370);

на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.- 2004г. Авторы-составители: Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев, О.В. Матыцин.

Направление программы: спортивно- оздоровительное

Отличительные особенности.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

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

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у подростков координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

Актуальность программы.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. 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 и районных соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры «Настольный теннис».

Задачи программы:

- 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 школьным и районным соревнованиям.

Сроки реализации программы внеурочной деятельности.

Рабочая программа по настольному теннису рассчитана на 4 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Возраст детей 14 лет-17 (8-11 классы)

Формы и режим занятий:

Продолжительность занятий - 45 минут, 2 раза в неделю.

Основными формами учебно-тренировочной работы является: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

Ожидаемые результаты

1. Стабильный состав занимающихся, посещаемость тренировочных занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.
3. Уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ и ПРЕДМЕТНЫЕ результаты освоения программы

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по курсу «Настольный теннис» 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 программы по курсу 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 «Настольный теннис» 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 двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
 - представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
-
- 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 занятий;
 - организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
 - 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;
 - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
 - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов: соревнования.

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			
		1 год (8 класс)	2 год (9 класс)	3 год (10 класс)	4 год (11 класс)
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1
2	Общая физическая подготовка.	10	11	11	11
3	Специальная физическая подготовка.	21	18	18	18
4	Соревнования.	1	4	4	4
	Итого	33	34	34	34

Учебно - тематический план

1-й год (8 класс) обучения

№	Тема урока	Кол- во часов	В том числе		Дата	
			теория	практика	План.	Факт.
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	+			
2	Изучение элементов стола и ракетки.	1		+		
3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1		+		
4	Изучение хваток.	1		+		
5	Изучение выпадов.	1		+		
6	Передвижения игрока приставными шагами.	1		+		
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		+		
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		+		
9	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1		+		
10	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		+		
11	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		+		
12	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1		+		
13	Игра-подача	1		+		
14	Обучение подачи «Маятник»	1		+		
15	Обучение подачи «Маятник»	1		+		
16	Учебная игра с элементами подач.	1		+		
17	Обучение подачи «Веер», Совершенствование техники подачи «Маятник».	1		+		
18	Обучение подачи «Веер», Совершенствование техники подачи «Маятник».	1		+		
19	Совершенствование подачи	1		+		

	«Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.					
20	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1		+		
21	Учебная игра с изученными элементами.	1		+		
22	Обучение техники «срезка» мяча	1		+		
23	Обучение техники «срезка» мяча	1		+		
24	Совершенствование техники «срезки» в игре.	1		+		
25	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки.	1		+		
26	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезки.	1		+		
27	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1		+		
28	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1		+		
29	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояние до стола, высота отскока мяча.	1		+		
30	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		+		
31	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		+		
32	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1		+		
33	Соревнования.	1		+		
	Всего:	33ч	1	32ч		

**Учебно - тематический план
2-й год (9 класс) обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов	В том числе		Дата	
			теория	практика	План.	Факт.
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	+			
2	Изучение вращения мяча в «накате». Обучение техники «наката» слева, справа.	1		+		
3	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1		+		
4	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1		+		
5	Занятия по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1		+		
6	Занятия по совершенствованию подач,	1		+		

	срезок, накатов.					
7	Занятия по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	1		+		
8	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.	1		+		
9	Соревнования.	1		+		
10	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.	1		+		
11	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре в теннис.	1		+		
12	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1		+		
13	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1		+		
14	Применение «подставки» в игре.	1		+		
15	Применение «подставки» в игре.	1		+		
16	Соревнования.	1		+		
17	Изучение техники выполнения «подставка» слева	1		+		
18	Изучение техники выполнения «подставка» справа	1		+		
19	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1		+		
20	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1		+		
21	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1		+		
22	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	1		+		
23	Применение элемента «подрезка» в игре	1		+		
24	Применение элемента «подрезка» в игре	1		+		
25	Совершенствование изученных элементов в игре	1		+		
26	Соревнования.	1		+		
27	Изучение технического приёма «свеча».	1		+		
28	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1		+		
29	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	1		+		
30	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1		+		
31	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	1		+		
32	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
33	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
34	Соревнования.	1		+		
	Всего:	34ч	1	33ч		

**Учебно - тематический план
3-й год (10 класс) обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов	В том числе		Дата	
			теория	практика	План.	Факт.
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	1		+		
2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
3	Изучение элемента «топ-спин».	1		+		
4	Изучение элемента «топ-спин» справа, слева.	1		+		
5	Совершенствование «топ-спина» в игре.	1		+		
6	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	1		+		
7	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	1		+		
8	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	1		+		
9	Соревнования.	1		+		
10	Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой».	1		+		
11	Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой».	1		+		
12	Подача «двойника», прием сложных подач атакующими ударами, «подставкой», «подрезкой».	1		+		
13	Совершенствование подач различной длины, направлений.	1		+		
14	Совершенствование подач различной длины, направлений.	1		+		
15	Совершенствование подач различной длины, направлений.	1		+		
16	Соревнования.	1		+		
17	Выполнение серийных ударов: удары «отката» справа (слева) по диагонали и по прямой.	1		+		
18	Выполнение серийных ударов: удары «отката» справа (слева) по диагонали и по прямой.	1		+		

19	Удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой.	1		+		
20	Удары «накат» справа (слева) по диагонали и по прямой.	1		+		
21	Сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола.	1		+		
22	Сочетание ударов «накат» справа и слева в левый угол стола.	1		+		
23	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат».	1		+		
24	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат».	1		+		
25	Подача справа и слева разученными ударами с завершением комбинаций атакующими ударами «топ-спин», и «накат».	1		+		
26	Соревнования.	1		+		
27	Повышение точности ударов и контр ударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.	1		+		
28	Повышение точности ударов и контр ударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.	1		+		
29	Повышение точности ударов и контр ударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.	1		+		
30	Повышение точности ударов и контр ударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча.	1		+		
31	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
32	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
33	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
34	Соревнования.	1				

	Всего:	34ч	1	33ч		
--	--------	-----	---	-----	--	--

**Учебно - тематический план
4-й год (11 класс) обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов	В том числе		Дата	
			теория	практика	План.	Факт.
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор настольного тенниса, гигиенические требования к занимающимся спортом.	1	+			
2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
3	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.	1		+		
4	Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.	1		+		
5	Сочетание и чередование сильно подрезных мячей с ударами «топ-спин»	1		+		
6	Сочетание и чередование сильно подрезных мячей с ударами «топ-спин»	1		+		
7	Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.	1		+		
8	Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами.	1		+		
9	Соревнования.	1		+		
10	Тренировка различных финтов кистью рук.	1		+		
11	Тренировка различных финтов кистью рук.	1		+		
12	Тренировка различных финтов кистью рук.	1		+		
13	Тренировка различных финтов кистью рук.	1		+		
14	Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».	1		+		
15	Совершенствование ударов по «свече», «подрезкой» против «подставок» и «подрезок».	1		+		
16	Соревнования.	1		+		
17	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	1		+		
18	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	1		+		
19	Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов.	1		+		
20	Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева	1		+		

21	Отражение ударов «топ-спин», «подставкой» и «подрезкой» и ударов справа и слева	1		+		
22	Парные игры с различными партнерами и противниками	1		+		
23	Парные игры с различными партнерами и противниками	1		+		
24	Парные игры с различными партнерами и противниками	1		+		
25	Парные игры с различными партнерами и противниками	1		+		
26	Соревнования.	1		+		
27	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.	1		+		
28	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.	1		+		
29	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.	1		+		
30	Игры двумя мячами «накатами» слева и справа и в «крутиловку» втроем.	1		+		
31	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
32	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
33	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1		+		
34	Соревнования.	1		+		
	Всего:	34ч	1	33ч		

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Введение.

Знакомство обучающихся с местом занятий, правилами поведения, техникой безопасности, расписаниями занятий, гигиеническими требованиями, краткая характеристика.

Состояние и развитие настольного тенниса в России.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Цель ОФП – гармоничное развитие всех органов и систем спортсмена, повышение функциональных возможностей организма. Для всестороннего физического развития теннисиста используются Общеразвивающие упражнения; специальные упражнения и дополнительные виды спорта: легкая атлетика (бег на короткие дистанции, старты, прыжки), конькобежный спорт, гимнастика и др. все эти физические упражнения включаются в занятия с учетом подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных качеств спортсменов. Чтобы теннисисты достигли наивысшего уровня физического развития и приучились переносить повышенные нагрузки, объем и количество упражнений постепенно увеличиваются. Под влиянием упражнений укрепляется и развивается мускулатура, улучшается деятельность сердечно-сосудистой, центральной нервной и других систем организма.

Особое значение для игрока в настольный теннис имеют специальные упражнения. Ими надо заниматься систематически.

Физическое развитие и разносторонность его неразрывно связаны с ростом физиологической нагрузки на организм. Именно в этом сущность метода тренировок с повышенными нагрузками. Спортсменам младшего возраста повышенные нагрузки в большинстве случаев противопоказаны. Соблюдение правильного режима и врачебный контроль особенно необходимы каждому спортсмену, тренирующемуся с повышенными нагрузками.

Развитие силы

Развивая силу мышц у теннисистов, необходимо учитывать специфику игры в настольный теннис, требующей ловкости, быстроты и выносливости. Поэтому излишнее увлечение упражнениями, развивающими силу, может лишить движения эластичности, притупить остроту чувства мяча. Упражнения должны быть разнообразными и развивать все группы мышц. Упражнения, развивающие силу, следует чередовать с упражнениями, способствующими развитию гибкости, эластичности и координации движений.

Развитие быстроты

Быстрота позволяет теннисисту не только атаковать, не делая лишних движений, но и увеличивать темп игры. Скорость движений зависит от гибкости суставов, силы и эластичности мышц, подвижности нервных центров спортсмена, а также его выносливости, совершенства спортивной техники и, наконец, волевых качеств.

Для повышения быстроты исключительное значение имеет целесообразность и рациональность движений. Этому наилучшим образом содействуют старты, броски, бег с ускорением, а также игра в баскетбол и специальные упражнения.

Развивая быстроту движения, одновременно следует воспитывать мгновенную реакцию на зрительные восприятия, применяя упражнения, в которых сигналы подаются не звуком, а различными движениями. Теннисист привыкнет не только воспринимать сигнал, но и решать поставленные задачи буквально в десятые доли секунды, действуя сознательно и быстро. Качество быстроты легче всего воспитывается в молодом возрасте, а затем сохраняется только регулярной тренировкой.

Развитие гибкости

Гибкость развивается с помощью упражнений на растягивание, маховых движений, специальных гимнастических упражнений для плеча, локтя, кисти и пальцев. Выполнять их следует очень осторожно, так как чрезмерная нагрузка может привести к повреждению мышц и связок.

Гибкость развивается медленно, постепенно. Сохранение этого качества на должном уровне требует регулярной тренировки.

Развитие выносливости

Значение выносливости в настольном теннисе огромно. На основе общей выносливости развивается специальная выносливость, без которой невозможно добиться высоких спортивных результатов.

Большое значение имеет, и умение спортсмена соразмерять свои мышечные усилия и расслаблять мышцы после удара. Это предохранит мышцы от быстрого утомления.

Общая выносливость лучше всего развивается посредством длительной, но умеренной работы, дающей постепенно возрастающую нагрузку на сердце и легкие. При этом важно следить за рациональным дыханием. Очень полезны упражнения со скакалками, спортивная ходьба, кроссовый бег, ходьба на лыжах (20-30 км.), игра в баскетбол, систематические повторные пробежки, специальные упражнения, а также тренировки у стола и участие в соревнованиях.

Развитие ловкости

Ловкость-это умение легко, быстро и эффективно совершать самые разнообразные движения, пользуясь арсеналом технических приемов и способов игры. Теннисист должен свободно владеть своим телом, чтобы выполнять серии ударов из разных положений на большом расстоянии от стола, делать быстрые броски на укороченные мячи, иногда преодолевая расстояние 4-5м, и, отражая мяч, посылать его в наиболее уязвимое место противника. Этот поток сложных технических приемов игры требует экономных, ловких движений.

Специальная физическая подготовка

Спортсмен высокого класса в современном настольном теннисе должен обладать высоким уровнем развития специальных физических качеств (быстрота реакции, чувство мяча, быстрота ударных движений, быстрота передвижений).

Творческое использование упражнений, перечисленных в блоках, позволяет создавать бесчисленное множество тренировочных упражнений.

Исходная игровая стойка. Хватка. Жонглирование. Попадание в мишени на стене. Основы техники откидки слева, подача слева откидкой. Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева. Основы техники наката справа. Быстрая подача накатом справа. Простейшие виды поворотов. Сочетание откидки слева и наката справа. Основы техники наката слева. Быстрая подача накатов слева. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накатах слева. Сочетание накатов и откидок слева. Сочетание накатов и откидок справа. Повороты при ударах накатами слева и справа.

Жонглирование двумя мячами для тенниса и двумя руками. Вращение волейбольного мяча на кончике пальца. Зеркальное выполнение упражнений, показываемых педагогом. Вращение руками в разных для каждой руки направлениях. Вращение руками (диаметры кругов разные). Ассиметричные движения по команде. Удары в игре у стола по коротким мячам. Удары в игре у стола по высоким мячам. Упражнения на расслабление, типа:

- «падающих» рук, туловища, «подкашивающихся ног»;
- пение, улыбки во время тяжелых упражнений;
- выполнение упражнений с закрытыми глазами;
- сочетание движений с активным выдохом.

Материально-техническое обеспечение

Для реализации рабочей программы используются:

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные

- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Список литературы.

- 1.Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис». [Текст] /А.Н.Амелин, В.А. Пашинин- Москва, «Физическая культура», 2004.
- 2.Барчуков Г.В. «Учись играть в настольный теннис». [Текст] / Г.В. Барчуков – Москва, «Советский спорт», 2005.

Литература в помощь педагогу

- 1.Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матышин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] /Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матышин – Москва, «Советский спорт», 2004.
- 2.Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.
- 3.«Настольный теннис». [Текст] / Москва, «Физкультура и спорт».
- 4.Барчуков Г.В. «Настольный теннис». [Текст] /Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт».
- 5.Журналы «Настольный теннис». [Текст].
- 6.Учебная программа «Настольный теннис» [Текст] /Москва, «Советский спорт», 2005.