

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской
области

Департамент по образованию администрации Волгограда

МОУ СШ №98

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Лобачева Л.П.

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по ВР**



Белякова И.С.

Протокол №1

от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СШ №98



Барилова В.В.

Приказ №247

от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Настольный теннис»

для обучающихся 5-9 классов

г.Волгоград 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- Нормативные документы, на основе которых разработана рабочая программа: Федеральный уровень:

Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
Ст.12, 28; ст.12, ч.9; ст. 75, ч. 1 с изменениями и дополнениями от 01.05.2019 №85-ФЗ;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 31 декабря 2015 года);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» от 19.12.2014 №1598;

Указ Президента РФ от 07.05.2012, №599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;

Указ Президента РФ от 07.05.2018 №204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 19 июля 2018 года);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р «О плане мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р» (с изменениями на 30 марта 2020 года);

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 №1493 Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (с изменениями на 30 марта 2020 года);

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях» (с изменениями и дополнениями от: 29 июня 2011 г., 25 декабря 2013 г., 24 ноября 2015 г., от 22 мая 2019 г. №8);

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», от 4 июля 2014 года №41;

Письмо Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 №09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях, Послание Президента Российской Федерации федеральному Собранию РФ от 22.12.2012 №ПР-3410;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

Примерная основная образовательная программа. Основная школа. (Одобрена Координационным советом при Департаменте общего образования Минобрнауки России по вопросам организации введения федеральных государственных стандартов начального общего образования), (от 08.04.2015 №1/15, от 28.10.2015 №3/15);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 №ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, общеобразовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);

Инструктивно-методическое письмо от 16.03.2020 №03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»;

Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

Цель программы: раскрытие физического умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

Задачи:

Обучающие:

- Обучение основам настольного тенниса; • Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение техники и тактики игры.

Воспитательные:

- Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления; • Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

Курс будет реализован в 2019/2020 учебном году.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики настольного тенниса, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации игры, овладеют элементарными навыками игры в настольный теннис.

При реализации программы используется без отметочная система оценки знаний, индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам турниров по настольному теннису. Лучшим теннисистам вручаются медали, грамоты и дипломы.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Программой курса по настольному теннису предполагается построение занятий на принципах сотрудничества и сотворчества детей и взрослого, обеспечение роста творческого потенциала, познавательных мотивов учащихся, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности, ориентация на привлечение детского опыта в качестве ресурса построения занятия, возможность переноса полученных знаний на другое учебное и вне учебное содержание, разнообразие организационных форм, учёт индивидуальных особенностей каждого ученика.

С целью стимулирования здорового образа жизни обеспечивается создание установки на добросовестное выполнение задания, осуществляется целенаправленный поиск многовариантности как в формулировке, так и в способах выполнения различных заданий; поощряются нестандартные решения, замечаются проявления самостоятельности обучающихся в различных областях; используются приёмы и методы активизации мышления и воображения.

Оценивание – без отметочное.

Программа обучений рассчитана:

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, высоко дисциплинированных молодых спортсменов;

Программа является основным документом при организации и проведении занятий внеурочной деятельности по настольному теннису.

Особенности организации занятий, календаря спортивно массовых мероприятий, наличие материально - технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в рекомендуемую Программу.

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Для оздоровительных занятий игрой пригодны небольшие помещения с дневным и искусственным освещением, открытые площадки во дворах, парках, детских садах и школах. Простой доступный для большинства людей инвентарь делает игру массовым и увлекательным времяпровождением, развлечением для детей и здоровым досугом для взрослых.

Настольный теннис включает как техническую, так и физическую и психологическую подготовку обучающихся. Приёмы, используемые в настольном теннисе, крайне разнообразны; выбор конкретного варианта выполнения удара зависит от множества факторов, начиная от свойств инвентаря и заканчивая особенностями предыдущего удара соперника. Удар, ожидание, анализ ситуации, принятие решения и новый удар – это те этапы, которые постоянно повторяются во время игры у стола. Так во время мощных завершающих ударов мяч достигает скорости 140 км/ч, тогда как при защите подрезкой скорость мяча едва ли выше 25 км/ч. Скорость движения кисти игровой руки при завершающем ударе может достигать до 60-70 км/ч. Вращение мяча может достигать до 170-ти оборотов в секунду, то есть больше чем 10000 оборотов в минуту. Время контакта мяча и ракетки во время удара приблизительно равно 1/1000 секунды. Настольный теннис состоит из сложных и не всегда однозначных последовательностей движений/открытых кинематических цепей/, поэтому лишь в 40% случаев можно применять заранее отработанные схемы двигательной активности. Для сравнения, в гребле автоматически выполняется до 95% движений.

В процессе реализации программы курса следует опираться на - методические принципы:

- * развивающей деятельности: игра не ради игры, а с целью развития личности каждого участника и всего коллектива в целом;
- * активной включенности каждого ребенка в игровое действие, а не пассивное созерцание со стороны;
- * доступности, последовательности и системности изложения программного материала; - дидактические принципы:
- * психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- * минимакса – обеспечивает возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;
- * целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;
- * вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;
- * творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «Настольный теннис» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности.

Программа составлена из расчета 33 учебных часа для обучающихся 1-х классов, 34 часа для обучающихся 2-3 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Длительность занятия составляет: для 1х классов 35 минут, для 2-3, 40 минут.

В учебное объединение принимаются все желающие. Группа формируется до 15 человек.

IV. ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА

В процессе реализации программы обеспечивается формирование различных ценностей: - формируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

- развиваются коммуникативные навыки: сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, готовность слушать собеседника и вести диалог; определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;

- воспитываются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- идет развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формируются физическая потребность в тренировках и участие в соревнованиях.

V. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностными: результатами изучения курса спортивная мастерская «Настольный теннис» являются:

Ученик научится:

Индивидуальной технике и тактике игры в настольном теннисе

- повышать мотивацию к изучению потребности играть в настольный теннис
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих;
- давать себе установку на здоровый образ жизни. **Ученик получит возможность научиться:**

развивать любознательность и сообразительность;

развивать способность к самооценке на основе критерия успешности;

- *формировать внутреннюю позицию учащегося на уровне положительного отношения к внеурочной деятельности;*
- *реализовать установку на ЗОЖ в реальном поведении и поступках.*

Метапредметные результаты

Регулятивные

Ученик научится:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Ученик получит возможность научиться:

- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *самостоятельно учитывать действия в новом учебном материале;*
- *самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.* **Познавательные Ученик научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием дополнительной литературы; □ устанавливать причинно-следственные связи.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей. **Коммуникативные Ученик научится:**

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером.

К концу года обучающиеся **будут знать:** историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис.

будут уметь: правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, срезки, подрезки, технично играть в настольный теннис на своем уровне.

Планируются следующие достижения обучающимися:

- **на первом уровне** – освоение основ игры в настольный теннис, приобретение социального опыта (общение с одноклассниками, другими сверстниками, взрослыми);
- **на втором уровне** – приобретение соревновательного опыта, умений разрешать конфликтные ситуации, формирование лидерских качеств, социальных позиций быть победителем и побежденным; - **на третьем уровне** – формирование ценностных ориентиров приобщения к здоровому образу жизни, организации своего и товарищей содержательного нравственно-здорового досуга, выработка потребности в спортивных тренировках и участие в соревнованиях.

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – без отметочное обучение с использованием системы словесной мотивации и поощрения.

Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в теннисных турнирах в школе, участие в соревнованиях по теннису на районном уровне.