

Негосударственное общеобразовательное учреждение  
«Католическая гимназия г. Томска»

Утверждено.  
Пр. № 2908/01 от 29.08 2019 год  
Директор гимназии  
О.В. Погонина



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
Настольный теннис  
на 2019 — 2020 учебный год

класс 1-8  
количество часов в неделю 1  
количество часов в год 34  
учитель Мамедова Н.М

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями от 31.12.2015 № 1577);

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 1993 (с изменениями от 24.11.2015 № 81);

– Письмо ДОО Минобрнауки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования»

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «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" от 10.07.2015 № 26 (вместе с "СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...", зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528);

– Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

– Основная общеобразовательная программа начального общего образования НОУ «Католическая гимназия г. Томска» (Пр. № 186 от 29.12.2014г.);

– Положение об организации ВУД в НОУ «Католическая гимназия г. Томска» пр.№84 от 29.08.2014г.

– «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;

– Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации

### Цели:

• Укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение высокой работоспособности;

• Воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;

• Формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;

• Формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

### Задачи:

• Овладение основными приемами современной техники и тактики игры;

• Повышение спортивной квалификации;

• Воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;

• Воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.

Содержание программы обеспечивает преемственность с программами предмета «физическая культура», является продолжением и дополнением содержания образования.

Программа ориентирована на достижение результатов ФГОС (планируемых результатов обучения): личностных, метапредметных (регулятивных, познавательных, коммуникативных).

Программа разработана для 1-8 классов, рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

## **1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Личностные результаты**

У выпускников будут сформированы:

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе; знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.
- уважение к личности и её достоинству, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;
- готовность и способность к выполнению норм и требований гимназической жизни, прав и обязанностей ученика
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира
- Адекватная позитивная самооценка и Я-концепция
- Готовность к самообразованию и к самовоспитанию

### **Регулятивные результаты**

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;
- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учёта выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;
- Планировать пути достижения цели
- Устанавливать целевые приоритеты

Выпускник получит возможность научиться

- Адекватная оценка объективной трудности, как меры фактического и предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи
- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи.

### **Коммуникативные результаты**

Выпускник научится:

- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве
- Формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности
- Работать в группе- устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- в совместной деятельности чётко формулировать цели группы и позволять её участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

### **Познавательные результаты**

Выпускник научится:

- Осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета
- Устанавливать причинно-следственные связи
- Осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий
- Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций

### **ИКТ-компетентность**

Выпускник научится:

- осуществлять образовательное взаимодействие в информационном пространстве образовательного учреждения (получение и выполнение заданий, получение комментариев, совершенствование своей работы, формирование портфолио);
- соблюдать нормы информационной культуры, этики и права; с уважением относиться к частной информации и информационным правам других людей.
- использовать различные приёмы поиска информации в Интернете, поисковые сервисы, строить запросы для поиска информации и анализировать результаты поиска;
- использовать приёмы поиска информации на персональном компьютере, в информационной среде учреждения и в образовательном пространстве.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Раздел 1. Теория (2ч.)**

Настольный теннис в современном обществе. История развития настольного тенниса и его роль в современном обществе. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Выбор инвентаря.

**Форма:** беседы о ЗОЖ, спортивные акции (показательные выступления, мастер-классы) организуемые педагогом.

**Виды:** спортивно-оздоровительная деятельность

### **Раздел 2. Общефизическая и специальная подготовка (4 ч.)**

Развитие общей выносливости. Прыжковая подготовка. Развитие координации и равновесия. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.

**Форма:** беседы о ЗОЖ, спортивные акции (показательные выступления, мастер-классы) организуемые педагогом, спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД

**Виды:** спортивно-оздоровительная деятельность

### **Раздел 3. Обучение техническим приемам (18 ч.)**

Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка двигательных реакций. Атакующий удар. Передвижение у сетки. Тренировка удара: накатом у стены, удары на точность. Поддачи короткие и длинные. Подача накатом, удары слева и справа, контркат. Передвижение у сетки (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

**Форма:** спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.

**Виды:** Спортивно-оздоровительная деятельность

### **Раздел 4. Обучение тактическим действиям и двусторонняя игра (6 ч.)**

Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации при своей подаче. Основные тактические комбинации при подаче соперника:

А) при длинной подаче – накат по прямой;

Б) при короткой подаче – несильный кистевой накат.

Применение подач с учетом атакующего и защищающегося соперника.

**Форма:** спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей.

**Виды:** Спортивно-оздоровительная деятельность

**Раздел 5. Контрольные игры и соревнования (2)**

**Раздел 6 Контрольные нормативы по общей и физической подготовке. (2)**

### 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел курса	Количество часов
1.	Раздел 1 Теория	2
2.	Раздел 2 Общефизическая и специальная подготовка	4
3.	Раздел 3 Обучение техническим приемам	18
4.	Раздел 4 Обучение тактическим действиям и двусторонняя игра	6
5.	Раздел 5 Контрольные игры и соревнования	2
6.	Раздел 6 Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	2
7.	Итого	34

### Приложение

#### Учебно-методическая обеспечение

1. Амелин А.Н., Современный большой теннис. М.: ФиС, 2002 г.
2. Барчукова Г., Большой теннис. М.: ФиС, 2005 г.
3. Ковалев В.Д., Спортивные игры. М., 1998 г.
4. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования. Н.Новгород: НГЦ, 2013 г.

#### Мультимедийные ресурсы

Видеофильмы, видеоролики, анимационные модели, flash-анимации, слайд-шоу, интерактивные схемы и рисунки, которые позволяют демонстрировать учащимся разнообразие двигательной активности (аэробика, танцы, фитнес, функциональный тренинг), обучать технике двигательных элементов в спортивных играх и на тренажёрах.

#### Материально-техническое обеспечение

Сетка для настольного тенниса, мячи, ракетки для настольного тенниса. Растяжки для настольного тенниса. Комплект для настольного тенниса. Столы для настольного тенниса.