Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 44 г.Томска (МАОУ СОШ № 44 г.Томска)
634021, г.Томск, ул. Алтайская, 120/1, тел/факс (83822)45-06-58
mailto: school44@education70.ru
ИНН 7017024796 КПП 701701001 ОГРН 1037000083878

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
Протокол № 1
от 28.08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНА
на заседании МС
Протокол № 1
от 29.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МАОУ СОШ № 44 г. Томска
А.Г. Расторгуевой
31.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Настольный теннис»

1-4 класс

Составил:
Сингаевский Д.Р.,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Данная рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Настольный теннис» ориентирована на УМК Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис. Теория и практика физической культуры реализуется в рамках спортивно-оздоровительного направления для обучающихся 1-4 классов. В основу программы заложены технологии личностно-ориентированного подхода, игровые технологии, технология групповой формы работы.

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 № 1897.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина.
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Постановление об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 от 29 декабря 2010 г. N 189.
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Постановление об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 (ОВЗ) от 10 июля 2015 года N 26.
- Указ о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» от 24 марта 2014 года.

Цель программы: развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи программы:

обучающие:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;

воспитательные:

- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- повышение мотивации к занятиям настольным теннисом;

развивающие:

- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Настольный теннис» составлена на основе авторской программы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис Программа обеспечивает **преимущество** с предметом «физическая культура», **ориентирована на достижение** личностных и метапредметных результатов.

Данная рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю в 8-9 класс (34 часа в год).

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты освоения основной образовательной программы

Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, осознание и ощущение личностной

сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Включают освоенные обучающимися межпредметные понятия: основы читательской компетенции, навыки работы с информацией, проектная деятельность.

Основы читательской компетенции

Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

Навыки работы с информацией

Обучающиеся смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

Проектная деятельность

Обучающиеся в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Регулятивные универсальные учебные действия

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

Познавательные универсальные учебные действия

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

Смысловое чтение

Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

- результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

Характеристика основных результатов, на которые ориентирована программа

Первый уровень результатов

Приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Достигается во *взаимодействии с учителем* как значимым носителем положительного социального знания и повседневного опыта

Второй уровень результатов

Получение школьником опыта переживания позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальным реальностям в целом

Достигается во *взаимодействии школьников между собой* на уровне класса, школы, т. е. в защищенной, дружественной просоциальной среде, где он подтверждает практически приобретенные социальные знания, начинает их ценить (или отвергать)

Третий уровень результатов

Получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами дружественной среды школы.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Так как данная программа реализуется первый год, группы имеют начальный уровень подготовки. Программа по курсу «Настольный теннис» рассчитана на следующее количество часов в неделю, год:

1-4 класс, 1 час в неделю, 34 часа в год;

Раздел 1. Теоретические сведения (3 часов)

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;

Раздел 2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств) (7 часов)

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (7 часов)

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

Раздел 4. Техническая подготовка (7 часов)

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

Раздел 5. Тактика игры (7 часов)

- Поддачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

Раздел 6. Учебная игра (3 часа)

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»

Формы и виды организации внеурочной деятельности

Виды ВУД	Уровни воспитательных результатов		
	I	II	III
	<i>Приобретение школьником новых социальных знаний</i>	<i>Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным ценностям</i>	<i>Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия</i>
<i>Формы достижения воспитательных результатов</i>			
Спортивно-оздоровительная деятельность	- беседы о ЗОЖ; - оздоровительные процедуры; - физкультурные и спортивные занятия; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные)	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые	- 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; - спортивные и

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

Форма проведения: секция

Формы организации работы с детьми:

- групповые учебно-тренировочные занятия.
- групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- восстановительные мероприятия.
- участие в городской целевой программе.
- участие в соревнованиях.
- сдача нормативов ГТО

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1-4 класс

Темы	Кол-во часов
Раздел 1. Теоретические сведения	3
Раздел 2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)	7
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	7
Раздел 4. Техническая подготовка	7
Раздел 5. Тактика игры	7
Раздел 6. Учебная игра	3
Итого	34

Календарно-тематическое планирование

Настольный теннис, 1-4 класс (34 ч)

№	Тема	Кол.	ЭОР
	Инструктаж по ТБ. История развития русской лапты.	1	resh.edu.ru
	Правила игры в лапту	1	resh.edu.ru
	Как держать биты. ОРУ	1	resh.edu.ru
	Передача мяча на точность	1	resh.edu.ru
	Передача мяча на дальность	1	resh.edu.ru
	Ловля, передачи мяча в движении в тройках	1	resh.edu.ru
7	Ловля мяча в движении от земли	1	resh.edu.ru
8	Ловля мяча в движении от земли	1	resh.edu.ru
9	ОФП с набивными мячами	1	resh.edu.ru
10	Эстафеты с элементами русской лапты	1	resh.edu.ru

11	Беговые упражнения. Передачи мяча снизу	1	resh.edu.ru
	ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч	1	resh.edu.ru
	Смена команд без осаливания	1	resh.edu.ru
	ОРУ. Ловля и передача мяча	1	resh.edu.ru
	Игра в поле. Бьющие игроки	1	resh.edu.ru
	Осаливание и борьба за «город»	1	resh.edu.ru
	ОФП с предметами, с мячами	1	resh.edu.ru
	Развитие скоростно-силовых способностей	1	resh.edu.ru
	Ловля и передача мяча на дальность	1	resh.edu.ru
	Ловля и передача мяча в цель	1	resh.edu.ru
	Ловля и передача мяча от удара от пола	1	resh.edu.ru
	Передачи мяча на короткие дистанции	1	resh.edu.ru
	ОФП с набивными мячами		resh.edu.ru
	Игровой день	1	resh.edu.ru
	Игра в нападении. Челночный бег	1	resh.edu.ru
	Развитие скоростных способностей	1	resh.edu.ru
	Игра в защите с осаливанием	1	resh.edu.ru
	Развитие координационных способностей	1	resh.edu.ru
	Подача мяча в цель	1	resh.edu.ru
	Упражнения на силу мышц ног	1	resh.edu.ru
	Подача мяча в цель, на дальность	1	resh.edu.ru
	Упражнения на силу мышц рук	1	resh.edu.ru
	Развитие скоростно-силовых способностей		resh.edu.ru
	Игровой день. Контрольные испытания.		resh.edu.ru