

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 2»
(МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 2»)
«2 №-а ГИМНАЗИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛОДАН СЪОМКУД УЧРЕЖДЕНИЕ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность	<u>Спортивно-оздоровительная среднее общее образование</u>
Возраст учащихся	<u>16 - 17 лет</u>
Срок реализации	<u>1 год (34 часа)</u>
Составитель	<u>Лебедев Александр Леонидович, учитель физической культуры (первая квалификационная категория)</u> ФИО, категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса по внеурочной деятельности «Настольный теннис» (далее программа) относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности. Она позволяет не только удерживать интерес к учебному предмету «Физическая культура», но и направлена на всестороннее физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480, в редакции приказов Минобрнауки России от 29.05.2014 № 1645, 31.12.2015 № 1578, 29.07.2017 № 613, 11.12.2020 № 712);
- Письмо Министерства образования и науки России от 12.05.2011 № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (зарегистрировано в Минюсте России 20.04.2021 № 63180).
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296) (Таблица 6.6 Требования к организации образовательного процесса).
- Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Положение о порядке разработки, рассмотрения, внесения изменений и/или дополнений, утверждения рабочей программы учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), утвержденное приказом МБОУ «Гимназия № 2».
- Рабочая программа воспитания.

Актуальность Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. Основным видом деятельности учащихся становится умственный труд, требующей постоянной концентрации внимания, удержание тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

Цель курса – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к настольному теннису в частности и углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи реализации программы курса направлены на:

1. повышение функциональных возможностей и резистентности организма;

2. постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок;
3. овладение комплексами упражнений, благотворно влияющих на состояние здоровья учащегося с учетом заболеваний;
4. развитие физических качеств и освоение жизненно важных двигательных умений и навыков;
5. контроль дыхания при выполнении физических упражнений обучение способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
6. формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
7. формирование у учащихся культуры здоровья.

Программа курса внеурочной деятельности характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям учащихся и для каждого класса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов курса повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Материал программы курса внеурочной деятельности позволяет значительную часть занятий проводить на свежем воздухе, который благотворно действует на терморегуляторный механизм, повышая его адаптацию, в результате чего оздоровительный эффект занятий повышается.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления учащимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а учителю определить их уровень физической подготовленности.

Программа внеурочной деятельности рассчитана на год обучения для сборной группы учащихся 10 - 11 классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня (16.00 – 16.40). Возможно проведение двухчасового занятия один раз в две недели. Продолжительность занятия 40 минут. Норма наполнения групп до 15 человек.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Настольный теннис» составлена с учетом модуля «Курсы внеурочной деятельности» рабочей программы воспитания на уровне среднего общего образования и относится к виду «Спортивно-оздоровительная деятельность». Воспитание на занятиях курса внеурочной деятельности осуществляется преимущественно через:

- вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять учащихся и педагогических работников общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях учащихся с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогическими работниками детских инициатив и детского самоуправления.

При реализации программы также учитываются модули рабочей программы воспитания «Безопасность и профилактика», «Профориентация».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» формируются следующие личностные, метапредметные и предметные результаты, соответствующие требованиям Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования:

Личностные результаты должны отражать:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты должны отражать:

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.

В области эстетической культуры:

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

В области физической культуры:

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Учебный материал программы распределен по классам, а в пределах каждого класса по разделам: основы знаний, настольный теннис, спортивные игры (элементы спортивных игр), подвижные игры, гимнастика.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Техника и тактика игры. В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий ОФП.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр.

Раздел «Основы знаний» содержит перечень теоретических тем для изучения в соответствии с основными направлениями развития познавательной деятельности обучающихся.

Раздел «Гимнастика» содержит строевые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и танцевальные движения; упражнения в лазанье и перелезании. Благодаря возможности довольно точного регулирования нагрузки, общего и локального воздействия на организм, гимнастические упражнения имеют корректирующее и лечебное значение. Ограничены упражнения в равновесии, висах и упорах. Исключены: лазанье по канату, опорные прыжки, стойки на голове и руках, кувырки вперед и назад, так как они противопоказаны при дефектах осанки, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов зрения.

Разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры» содержат перечень рекомендуемых подвижных и спортивных игр, перечень упражнений для овладения техникой и тактикой игры в волейбол и баскетбол. При правильной методике проведения игр и эстафет они с успехом используются для воздействия на различные системы организма, развивают ловкость, быстроту реакции, способность приспосабливаться к меняющимся условиям, повышают эмоциональный уровень.

Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение учащимися теоретических знаний.

Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе учащихся в подготовительную и основную медицинские группы, для дальнейшего физического совершенствования.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у учащихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

Планируемый результат

- формирование установок здорового образа жизни;
- формирование навыков самоконтроля, самонаблюдения и саморегуляции;
- снижение заболеваемости простудными заболеваниями и гриппом;
- знание и соблюдение правил настольного тенниса;
- знание правил спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол);
- умение играть в настольный теннис;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- отсутствие вредных привычек.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей

- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование занятий	Форма проведения	Количество часов

			теория	практика	всего
Раздел 1. Вводный инструктаж.					
1.	Правила поведения и меры безопасности на спортивной площадке и в спортивном зале. Спорт и здоровье. Соблюдение личной гигиены. Распорядок дня.	Теория	1		
Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)					
1.	Техника безопасности на занятиях	Теория	1		
2.	Беговые упражнения	Практические занятия		2	
3.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Практические занятия		2	
4.	Дыхательная гимнастика	Практические занятия		1	
5.	Стойка игрока	Практические занятия		1	
6.	Отработка удара на тренажере, у тренировочной стены	Практические занятия		1	
7.	Оздоровительный бег	Практические занятия		1	
8.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты	Практические занятия		1	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)					
1.	Техника безопасности на занятиях Техника безопасности на занятиях <i>Практические занятия:</i>	Теория	1		
2.	Упражнения на ловкость	Практические занятия		3	
3.	Упражнения на координацию движений	Практические занятия		2	
4.	Тренировка тактического мышления (способность оценивать обстановку)	Практические занятия		3	
5.	Различные виды бега, челночный бег	Практические занятия		4	
6.	Соревнования	Теория	1		
7.	Соревнования по ОФП	Практические занятия		1	
8.	Соревнования по СФП	Практические занятия		1	
9.	Развитие точности определения полета мяча	Практические занятия		1	
10.	Свободная игра на столе	Практические занятия		1	
Раздел 4. Двусторонние игры					
1.	Техника безопасности на занятиях	Теория	1		
2.	Контрольные игры на первенство гимназии	Практические занятия		4	
Всего часов			5	29	34