

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ПРЕДМЕТОВ  
ХУДОЖЕСТВЕННО-ЭСТЕТИЧЕСКОГО ЦИКЛА № 58 Г. ТОМСКА

Бирюкова ул., д.22, Томск, 634062, тел.: (3822) 68-13-17, факс: (3822) 67-88-78,  
e-mail: [school58@education70.ru](mailto:school58@education70.ru)

ОКПО 3628716 ИНН/КПП 7020014798/701701001

Приложение ООП ООО  
Приказ №321 от 31. 08. 2022

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**

**Настольный теннис**  
для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2.)  
(основное общее образование)  
**6 класс**

Составитель:

Банщиков Вячеслав Владимирович  
учитель физической культуры

Томск

**Пояснительная записка**

Программа курса внеурочной деятельности «Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями);
- ФГОС НОО от 06.10.2009г. №373 (с изменениями от 26.11.2010г. №1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. №1060, от 29.12.2014г. №1643, от 31.12.2015г. №1576);
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Стратегия развития воспитания в РФ от 29.05.2015г.;
- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ от 3.06.2017г. № 1155-р);
- Примерная ООП ООО (протокол от 8.04.2015г. № 1/15);
- Сан Пин 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010 № 189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г. № 85; от 25.12.2013г. № 72);
- Методический конструктор внеурочной деятельности школьников, Д.В. Григорьев, к.пед.н., П.В. Степанов, к.пед.н., Центр теории воспитания Института теории и истории педагогики РАО;
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ №58 г. Томска. Утверждена протоколом №1 от 30.08.18г;
- Локальные акты (Положение об организации ВУД).

**Актуальность** программы данного курса внеурочной деятельности обусловлена необходимостью поиска и апробации таких образовательных практик, которые могли бы способствовать развитию и становлению личности обучающегося с ЗПР, способной наиболее полно адаптироваться в условиях современной культуры, стать личностно и профессионально востребованной.

Адаптация программы осуществляется на основе требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ, адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2). Сущность специфических образовательных потребностей для обучающихся с задержкой психического развития учитывается при организации внеурочной деятельности.

#### **Цели программы:**

- изучение спортивной игры настольный теннис;
- формирование у учащихся основ здорового образа жизни.

#### **Задачи:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики;
- воспитание воли, смелости, дисциплинированности;
- привитие учащимся организаторских навыков;

#### **Коррекционные задачи:**

- обеспечить обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса через внеурочную деятельность;
- обеспечивать особую пространственную и временную организацию образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов, для обучающихся ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.)
- осуществлять коррекцию поведения, специальную психокоррекционную помощь;
- формировать осознанную саморегуляцию познавательной деятельности и поведения;
- осуществлять профилактику и коррекцию социокультурной и школьной дезадаптации;
- развивать учебно-познавательную деятельность обучающихся с ЗПР;
- стимулировать познавательную активность, побуждать интерес к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- повышать мотивацию к школьному обучению;

- развивать средства коммуникации, приемы конструктивного общения и взаимодействия (со сверстниками, с взрослыми);
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания предметных областей, использования соответствующих методик и технологий;

**Данная программа предполагает дифференцированную помощь для обучающихся с ЗПР:** организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающихся с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговым" предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- создание условий для формирования логического и абстрактного мышления у школьников как основы их дальнейшего эффективного обучения;
- оказывать помощь в овладении базовым содержанием обучения;
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий, обучающихся с ЗПР;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью
- помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения.

**Преимуществом и межпредметное взаимодействие** с такими дисциплинами, как физическая культура, биология, ОБЖ.

**В плане курса:** 34 часа в год для обучающихся 6 классов (1 час в неделю),

*В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования ФГОС обучение на занятиях внеурочной деятельности направлено на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов.*

### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности:

#### 6 класс

#### Личностные результаты:

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### Регулятивные УУД:

#### Обучающийся сможет:

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность.

#### Коммуникативные УУД:

#### Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности.

#### Познавательные УУД:

#### Обучающийся сможет:

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно
- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее

вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ.

#### **Проектная деятельность.**

- Обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности.

### **Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.**

#### **Обучающийся сможет:**

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

## **2.Содержание учебного курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **6 класс**

#### **Раздел 1. «Физическая подготовка» 8 часов.**

Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги прыжки выпады, броски. Вращение мяча. Подачи по диагонали в один угол стола, игра защитника против атакующего. Учебно- тренировочная игра, защитник против нападающего. Основы тренировки теннисиста. Специально физическая подготовка теннисиста. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

#### **Раздел 2. «Специальная физическая подготовка» 26 часов.**

Подача (4 группы подач). Верхняя подача, боковая, нижняя и со смешанным вращением. Подачи короткие, длинные. Подачи накатом. Удары слева, справа, контрнакат ( с поступательным вращением). Удары. Накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая “свеча” в броске. Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации при своей подаче. При подаче соперника: при длинной подаче-накат по прямой; при короткой подаче – несильный кистевой накат в середину стола. Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Парные учебно-тренировочные игры. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Игра у стола. Игровые комбинации.

#### **Виды внеурочной деятельности:**

познавательная; игровая; спортивно-оздоровительная деятельность.

#### **Формы организации внеурочной деятельности:**

беседы о ЗОЖ; оздоровительные акции; спортивные занятия; спортивные турниры; игры; олимпиады.

## **3.Тематическое планирование**

### **6 класс**

| <b>№</b> | <b>Название раздела</b>                   | <b>Часы</b> |
|----------|---|-------------|
| 1.       | <i>Физическая подготовка.</i>             | 8           |
| 2.       | <i>Специальная физическая подготовка.</i> | 26          |
|          | Всего:                                    | 34          |

## **ПРИЛОЖЕНИЕ**

### **ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- 1.Спортивный зал;
- 2.Столы для настольного тенниса;
3. ракетки, мячи;
4. секундомер
5. Обучающимся - спортивная форма, обувь;
6. Оборудование для ОФП

## Список литературы

1. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра», Фис, 2000 г.
2. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. РГАФК, 1997 г.
3. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть): Советский спорт, 1990 г.
4. Барчукова Г.В, Воробьёв В.А, Матыцин О.В «Настольный теннис» -М.; Советский спорт, 2004.
5. Настольный теннис: Техника с Владимиром Самсоновым. Автор: профессор Радивой Худец. Москва 2010г.