


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
СЛЕДСТВЕННЫЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «КАДЕТСКИЙ КОРПУС
СЛЕДСТВЕННОГО КОМИТЕТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ИМЕНИ АЛЕКСАНДРА НЕВСКОГО»
109462, г. Москва, ул. Маршала Чуйкова, дом 26 корп.1 тел./факс:(495)123-50-57; email:info@kkskr.ru

РАССМОТРЕНО

МО дополнительного образования
Руководитель МО


Заруба Е.А.
Протокол №1

от "28" августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

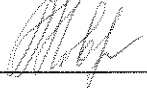
Начальник ОМР


Мартынова И.А.

от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Заместитель директора по УР


Ковригина В.И.

Протокол № 1

от "30" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

объединения дополнительного образования «Настольный теннис»

на 1 год

для 8-11 классов

Автор-составитель: Щелкунов В.С.
педагог дополнительного образования
отделения дополнительного образования
учебно-методического отдела

Москва 2023

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» в ФГКОУ «Кадетский корпус Следственного комитета РФ им. Александра Невского» (далее - Кадетский корпус) - физкультурно-спортивная.

Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у кадет такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, а также, создать все необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта. В области практической значимости программа предусматривает сохранение и укрепление здоровья обучающихся, сопровождение физических упражнений психологическим тренингом, использование приемов саморегуляции, приложение волевых качеств к самоуважению через труд, взаимопомощь и товарищество в спортивном зале, классе, в повседневной жизни кадет.

Актуальность программы обоснована возрастающей ролью физической культуры как средства воспитания в кадетях гармонично развитой личности. Формирование здорового стиля жизнедеятельности занимает важное место в становлении человека, так как является самым мощным вкладом в формирование здоровья. Нормальное развитие и функционирование человека возможны в том случае, если у него сформировано позитивное отношение к самому себе и к своему здоровью. Настольный теннис имеет большое оздоровительное значение, так как она требует динамической работы всех групп мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Цель программы "Настольный теннис" состоит в приобщении кадет к здоровому образу жизни; развитии и совершенствовании основных физических качеств; увеличения уровня двигательной активности кадетов; формировании сборной команды кадетского корпуса для участия в соревнованиях различного уровня.

Задачи программы: обучение техническим элементам и тактическим схемам игры настольного тенниса; обучение правилам игры; обучения основным жестам арбитра; воспитание стремления к здоровому образу жизни; воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, сознательности и командного духа; воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; формирование потребности к ведению здорового образа жизни; совершенствование физического развития, укрепление здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам учебной деятельности; гармонизация физического и духовного развития кадет; формирование и сохранение правильной осанки, развитие культуры движения.

Место объединения дополнительного образования «Настольный теннис» в учебном плане

Согласно учебному плану объединение «настольный теннис» в системе дополнительного образования проводит набор обучающихся из 8-11 классов. Группы формируются по выбору. Занятия проводятся по 1 часу в неделю, соответственно 32 часа в год

Содержание обучения

Раздел «Теория»

Введение: Знакомство с коллективом. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса.

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Правила соревнования по настольному теннису. Необходимое оборудование и правила его использования.

Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис. Гигиена спортсмена, закаливание, режим и питание. Меры безопасности при травмировании и оказание первой помощи. Правила игры в настольный теннис.

Раздел «Практика»

Общая и специальная подготовка: Общеразвивающие упражнения: развитие физических качеств: силы, гибкости, выносливости, быстроты. Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног. Упражнения с предметами: с набивным мячом, с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно – силовых. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами: в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность. Специальная физическая подготовка: роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут. Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Основы техники и тактики игры: Техническая подготовка: Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Овладение техникой держания ракетки. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры. Овладение техникой ударов и подач. Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке. Тактическая подготовка: выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры.

Планируемые результаты освоения программы "Настольный теннис"

Личностные результаты

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества; осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка; принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей; готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам; готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества; участвовать в самоуправлении в школе и детско-юношеских организациях; умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением; готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру; прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде; идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа; сформированность нравственного сознания, этического поведения; способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности; осознание личного вклада в построение устойчивого будущего; ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений; способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов; ощущать эмоциональное воздействие искусства; убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества; готовность к самовыражению в разных видах искусства;

стремление проявлять качества творческой личности.

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;
потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

6) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;
готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни.

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; осознание глобального характера экологических проблем;
планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;
активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;
расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценностей научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;
совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;
осознание ценности научной деятельности;
готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные учебные действия:

Базовые логические действия:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;
разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

Базовые исследовательские действия:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);
формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;
ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

Работа с информацией:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;
оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные действия:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

Универсальные регулятивные действия:

Самоорганизация:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

Самоконтроль:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;

принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности.

Принятие себя и других:

принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты

характеризовать физическую культуру как явление культуры; её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

характеризовать адаптацию организма к физическим нагрузкам как основу укрепления здоровья, учитывать её этапы при планировании самостоятельных занятий кондиционной тренировкой;

положительно оценивать роль физической культуры в научной организации труда, профилактике профессиональных заболеваний и оптимизации работоспособности, предупреждении раннего старения и сохранении творческого долголетия;

выявлять возможные причины возникновения травм во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, руководствоваться правилами их предупреждения и оказания первой помощи.

планировать оздоровительные мероприятия в режиме учебной и трудовой деятельности с целью профилактики умственного и физического утомления, оптимизации работоспособности и функциональной активности основных психических процессов;

Система оценки обучающихся.

Система оценки обучающихся.

Оценка уровня знаний проводится дважды в год (по итогам первого полугодия и года) в ходе зачетного занятия. Проверка проводится в форме тестирования, а так же в виде выполнения творческих заданий, проектов и заданий со свободной формой ответа. По итогам зачетного занятия обучающиеся получают "зачет/незачет".

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
1.	Раздел «Теория»	3
1.1.	Введение. Инструктаж по технике безопасности	1
1.2.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь	1
1.3.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис	1
2.	Раздел «Практика»	29
2.1.	Общая и специальная подготовка	10
2.2.	Основы техники и тактики игры	17
3.	Зачетное занятие по итогам полугодия	1
4.	Зачетное занятие по итогам года	1
Итого		32

Материально-техническое обеспечение

№	Наименование	Кол-во	Месяц обучения	Номер темы. Название занятия
1.	Набор для настольного тенниса	2	Весь учебный период	Все темы
2.	Стол для настольного тенниса	2	Весь учебный период	Все темы
3.	Гимнастическая скамейка	5	Весь учебный период	Все темы