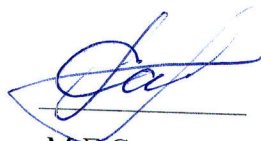


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Краснодарский край
Управление по образованию и науки муниципального образования городского
округа города -курорта Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение гимназия №76
города Сочи имени Кононцевой Г.В.**

РАССМОТРЕНО

Руководитель кафедры
Классных руководителей



М.Г.Сапрыкина

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР



А.В. Яловицкая

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии № 76

С.Л.Валько

Приказ № 338

от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по курсу «Настольный теннис»

для обучающихся 5-9 классов

Сочи 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по настольному теннису составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования». 3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 08 октября 2010 года № ИК-1494/19 «О введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений РФ».

4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования». Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы САНПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях", утверждённые постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, зарегистрированные в Минюсте России 3 марта 2011 г. N 19993.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет спортивно-оздоровительную направленность, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале,

посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально -волевых качеств.

Цель программы – формирование у воспитанников навыков игры в настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

Укрепление здоровья;

Содействие правильному физическому развитию;

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики;

Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Привитие учащимся организаторских навыков;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Участие в школьных соревнованиях, подготовка учащихся к районным соревнованиям;

Программа рассчитана на 5-9 классы- 12-15 лет, 34 часов в год - по 1 часа в неделю.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Программой предусматривается 34 занятия, поэтому для прохождения программного материала отводится 1 час в неделю, 34 учебных недели.

2. Содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Настольный теннис» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В 1908 году настольный теннис был включен в программу Олимпийских игр в Лондоне. Настоящая революция в настольном теннисе произошла в 1930 году, когда для игры стали использовать ракетки с резиновым покрытием. С появлением таких ракеток поменялось абсолютно всё тактика игры, методика тренировок, возросла динамика игры и поединки стали намного увлекательнее. В 1927 году в Лондоне прошел первый чемпионат мира. В то время лидерами настольного тенниса были спортсмены из Венгрии, которые неизменно становились чемпионами планеты на протяжении ряда лет. В 1958 году был проведен первый чемпионат Европы. На сегодняшний день в настольном теннисе доминируют спортсмены из КНР. Доходит до того, что спортсмены не могут найти себе место в китайской сборной и уезжают выступать за другие сборные. Правила игры в настольный теннис (кратко) Актуальная редакция правил настольного тенниса от 2012 года и доступна на сайте Международной федерации настольного тенниса. Введем несколько определений: «Розыгрыш» — период времени, когда мяч находится в игре. «Мяч в игре» считается с последнего момента нахождения его на неподвижной ладони свободной кисти перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершён присуждением очка. «Переигровка» — розыгрыш, результат которого не засчитан. «Очко» — розыгрыш, результат которого засчитан. «Подающий» — игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше. «Принимающий» — игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше. Оснащение кабинетов школы по ФГОС Узнать больше novacia72.ru Правила подачи Каждая партия состоит из розыгрышей, каждый из которых в свою очередь начинается с подачи. Подающий в первом розыгрыше определяется при помощи жребия. Далее подающие чередуются через каждые 2 подачи. Партия продолжается до тех пор, пока один из игроков не наберет 11 очков. При счете 10:10 подача переходит к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка.

По старым правилам партия продолжалась до 21 очка, подающие чередовались через каждые пять подач, при равном счете 20:20 подача переходила к другому игроку (команде) после каждого розыгрыша до тех пор, пока отрыв не составит два очка. Ещё одно важное правило: в настольном теннисе нельзя касаться стола!

Технические характеристики: Стол для настольного тенниса
 Стандартные размеры стола для настольного тенниса (габариты): Длина теннисного стола – 274 см. Ширина стола – 152,5 см. Высота стола – 76 см.
 Размеры площадки для настольного тенниса: Длина – 5,7 м. Ширина – 4,5 см.
 Игровая поверхность может изготавливаться из различных материалов, основное правило: она должна обеспечивать отскок мяча в 23 см, при условии, что мяч брошен с высоты 30 см. Игровая поверхность стола обязательно должна быть матовой и однородной, а также выкрашена в тёмный цвет. Поверхность стола разделяется на две половины вертикально стоящей сеткой, а вдоль каждой кромки стола должна идти разметка — белая линия шириной 20 мм. Инвентарь для настольного тенниса К инвентарю для игры в настольный теннис относятся:

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Содержание занятий		часы
Теоретические сведения		
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис.	2
Итого:		4
Практические занятия		
1.	Общая и специальная подготовка	6
2.	Основы техники и тактики игры	18
3.	Контрольные игры.	2
Итого:		34
Всего часов:		34

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты	<ul style="list-style-type: none">– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Метапредметные результаты:	<ul style="list-style-type: none">– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Предметные результаты:	<ul style="list-style-type: none">– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения шахматной партии и соревнований в соответствии с шахматным кодексом;– выполнение простейших элементарных шахматных комбинаций;– развитие восприятия, внимания, воображения, памяти, мышления, начальных форм волевого управления поведением.

К концу учебного года дети должны знать:

- Правила игры в настольный теннис

- Виды хватов и подач
- Правило поведения на тренировках и соревнованиях
- знать лучших теннисистов России

К концу учебного года дети должны уметь:

- дети должны уметь играть в настольный теннис (лично, в парах, смешанных партиях)
- в арсенале не менее пяти различных подач
- отбивать сложнейшие подачи, включая (топ-спин)
- определять уровень соперника
- контролировать психологическое состояние на соревнованиях
- ценить и уважать соперника

Краснодарский край, г. Сочи
муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
гимназия 76

Согласовано

заместитель директора по ВР

МОБУ гимназии №76 г. Сочи

А. В. Яловицкая

года

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ**

по курсу внеурочной деятельности настольный теннис

Класс

Учитель Рамонова Марианна левоновна

Количество часов: всего **34** часа; в неделю **1** час.

Планирование составлено на основе рабочей программы по курсу внеурочной деятельности «Настольный теннис» учителя Рамоновой М. Л., утвержденной решением педсовета от 30 августа 2023 года, протокол №1.

Планирование составлено на основе примерной рабочей программы курса Настольный теннис для 5-9 классов, Москва, 2022 год.

В соответствии с ФГОС ООО

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Количество часов	Дата		Материально техническое оснащение
			По плану	По факту	
1	Горизонтальный способ держания ракетки	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
2	Горизонтальный способ держания ракетки	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
3	Вертикальный способ держания ракетки	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
4	Вертикальный способ держания ракетки	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
5	Жонглирование уроке	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
6	Жонглирование уроке	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
7	Стойки теннисиста	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
8	Стойки теннисиста	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
9	Перемещения	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
10	Перемещения	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
11	Удары толчком	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
12	Удары толчком	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
13	Подрезка справа	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
14	Подрезка справа	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
15	Подрезка слева	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
16	Подрезка слева	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
17	Накат справа	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
18	Накат справа	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
19	Накат слева	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
20	Накат слева	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
21	Срезка справа	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
22	Срезка справа	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
23	Срезка слева	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
24	Срезка слева	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки

25	Подача прямым ударом	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
26	Подача прямым ударом	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
27	Подача прямым ударом	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
28	Подача «маятник»	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
29	Подача «маятник»	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
30	Подача «маятник»	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
31	Подача «вверх»	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
32	Подача «вверх»	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
33	Игра с мячом и ракеткой	1			Спортивный зал, столы теннисные, ракетки
34	Игра с мячом и ракеткой	1			
	ИТОГО	34			