**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Чеченской Республики**

**Департамент образования Мэрии г. Грозного**

**МБОУ «СОШ № 67» г. Грозного**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  МО гуманитарного цикла  Протокол №1  от "29" августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по МР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.У.Хайсмыкова |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Настольный теннис»**

г. Грозный 2024г.

1. **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для учащихся 8-10 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию **спортивно-оздоровительного направления**. Данная рабочая программа рассчитана на 34 учебных часов (занятий) из расчета 1ч в неделю.

Программа реализуется на занятии, которое проводится один раз в неделю.

Сроки реализации рабочей программы: 1 учебный год

В основе принципов создания программы лежит **концепция** личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Программа по физической культуре, направлена на:

-реализацию учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально - технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (поселковая школа).

* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор, и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

**Целью** рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся пятых классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение «школой движений»;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Задачи:**

*Образовательные*

■дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);

■научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

■обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

*Развивающие*

■развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

■развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

■формировать навыки самостоятельных занятий физическими

упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

■способствовать развитию социальной активности обучающихся:

воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

■воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

■пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Программа кружка «Настольный теннис» рассчитана на один год. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 13-16 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры.

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

**2.Содержание рабочей программы**

**Развитие настольного тенниса в России:**

Описание игры еѐ возникновение и развитие.

**Гигиенические сведения.**

Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

**Гигиена места занятий**.

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

**Правила игры в настольный теннис**

Основные правила игры настольный теннис правила проведения соревнований ***Общая и специальная физическая подготовка.***

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов.

Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х 10 м, 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Бег на 30, 60 м. Кросс 500 м. ***Техника и тактика игры***

* набивание мяча ладонной стороной ракетки.
* набивание мяча тыльной стороной ракетки.
* набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
* накаты справа направо.
* накаты слева налево.
* атакующие удары справа налево.
* атакующие удары слева направо.
* подрезки справа и слева в любом направлении.
* отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами.
* игра в разных направлениях.
* игра на счет разученными ударами.
* игра с коротких и длинных мячей.
* отработка ударов накатом.
* отработка ударов срезкой.
* поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
* основы тактики игры

**3.Планируемые результаты**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐ безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

* представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарѐм и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

*К концу первого полугодия:*

Будут знать:

■будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

■узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

■узнают правила игры в настольный теннис;

■правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

■Знать правила проведения соревнований; Будут уметь:

■Провести специальную разминку для теннисиста

■Овладеют основами техники настольного тенниса;

■Овладеют основами судейства в теннисе;

■Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя; Разовьют следующие качества:

■улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

■улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

■повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

■Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

*К концу второго полугодия:* Будут знать:

■расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;

■получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе; Будут уметь:

■Проводить специальную разминку для теннисиста

■Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;

■Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;

■Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.

■Овладеют навыками общения в коллективе;

■будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; Разовьют следующие качества:

■улучшат большинство из показателей физических качеств:

координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;

■повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

■Освоят накат справа и слева по диагонали;

■Освоят накат справа и слева поочерѐдно «восьмерка»;

■Освоят накат справа и слева в один угол стола;

■Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

**Формы подведения итогов:**

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

**Учебно-тематический план занятий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятий | Количество | | |
| Всего | Теоретические сведен. | Практические занят. |
| 1. | Развитие настольного тенниса в России | 1 | 1 | 0 |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 1 | 1 | 0 |
| 3. | Правила игры в настольный теннис | 1 | 1 |  |
| 4. | Организация и проведение соревнований | 1 | 1 | 0 |
| 5. | Общая и специальная физическая подготовка | 8 | 0 | 8 |
| 6. | Техника и тактика игры | 18 | 1 | 17 |
| 7. | Контрольные игры и соревнования | 4 | 0 | 4 |
| Итого: | | 34 | 3 | 31 |

**4.Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Тема учебного занятия | Количество часов | | |
| всего | теория | практика |
| Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | 1 |  |
| Гигиенические сведенья. Значение разминки. Техника безопасности. | 1 | 1 |  |
| Специальные термины. Основы тактики и техники игры | 1 | 1 |  |
| Правила игры в настольный теннис. Организация и проведение соревнований | 1 | 1 |  |
| Упражнения на быстроту и ловкость | 3 |  | 3 |
| Упражнения на гибкость | 1 |  | 1 |
| Силовые упражнения | 2 |  | 2 |
| Упражнения на выносливость | 2 |  | 2 |
| Стойки игрока. Хват ракетки. Упражнения с ракеткой и шариком | 2 |  | 2 |
| Техника подачи подставкой | 1 |  | 1 |
| Игра подставкой справа и слева | 3 |  | 3 |
| Атакующие удары по диагонали | 1 |  | 1 |
| Игра в защите | 1 |  | 1 |
| Тактические схемы | 1 | 1 |  |
| Выполнение подач разными ударами | 2 |  | 2 |
| Игра в разных направлениях | 2 |  | 2 |
| Игра на счет разученными ударами | 2 |  | 2 |
| Игра с коротких и длинных мячей | 1 |  | 1 |
| Отработка ударов накатом | 2 |  | 2 |
| Отработка ударов срезкой | 2 |  | 2 |
| Поочередные удары левой и правой стороной ракетки | 2 |  | 2 |
| ИТОГО | 34 | 5 | 29 |

**5.Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество** **часов** | **дата** | |
| **план** | **факт** |
| **1** | История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. | 1 | 05.09 |  |
| **2** | Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП | 1 | 12.09 |  |
| **3** | Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки | 1 | 19.09 |  |
| **4** | Упражнения у стены с ракеткой. | 1 | 26.09 |  |
| **5** | Подвижные игры с мячом и ракеткой | 1 | 03.10 |  |
| **6** | Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку. | 1 | 17.10 |  |
| **7** | Подача подставкой. СФП | 1 | 24.10 |  |
| **8** | Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости. | 1 | 31.10 |  |
| **9** | Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений. | 1 | 07.11 |  |
| **10** | Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева. | 1 | 14.11 |  |
| **11** | Атакующие удары по диагонали. | 1 | 28.11 |  |
| **12** | Упражнения на развитие гибкости. Подачи мяча. | 1 | 05.12 |  |
| **13** | Прыжковые упражнения. | 1 | 12.12 |  |
| **14** | Броски набивных мячей из различных исходных положений. | 1 | 19.12 |  |
| **15** | Игра в защите. ОФП | 1 | 26.12 |  |
| **16** | Тактические схемы. Одиночные игры. | 1 | 09.01 |  |
| **17** | Подача мяча «накатом». Подвижные игры | 1 | 16.01 |  |
| **18** | Подача мяча «подрезкой». | 1 | 23.01 |  |
| **19** | Учебная игра в различных направлениях | 1 | 30.01 |  |
| **20** | Учебные игры с использованием изученных технических приемов. | 1 | 06.02 |  |
| **21** | Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением. | 1 | 13.02 |  |
| **22** | Упражнения для совершенствования подач мяча. СФП | 1 | 27.02 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **23** | Игра на счет различными ударами. ОФП | 1 | 06.03 |  |
| **24** | Игра на счет различными ударами. Прыжковые упражнения. | 1 | 13.03 |  |
| **25** | Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин. | 1 | 20.03 |  |
| **26** | Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры | 1 | 27.03 |  |
| **27** | Удары «накатом» справа налево | 1 | 10.04 |  |
| **28** | «Срезка» справа. СФП | 1 | 17.04 |  |
| **29** | «Срезка» слева. ОФП | 1 | 24.04 |  |
| **30** | Применение приема «срезка» в игре. | 1 | 15.05 |  |
| **31** | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. | 1 | 22.05 |  |
| **32** | Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения | 1 | 29.05 |  |
| **33** | Учебные игры с заданиями | 1 |  |  |
| **34** | Соревнования в группах | 1 |  |  |
|  | **итого** | **34** |  |  |

**Материально-техническое обеспечение программы**

Спортивный зал.

Для проведения занятий в секции настольного необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Стол для настольного тенниса
2. Ракетки теннисные
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Мячики теннисные -
8. Секундомер
9. Рулетка
10. Фишки