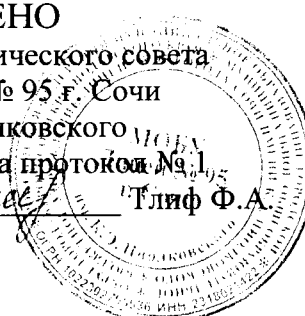


**Краснодарский край
городской округ город-курорт Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Лицей № 95 города Сочи имени К.Э.Циолковского**

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МОБУ Лицея № 95 г. Сочи
им. К.Э.Циолковского
от 30 августа 2022 года протокол № 1,
Председатель Глиф Ф.А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Настольный теннис»**

Уровень образования (класс): среднее общее образование, 10-11 класс

Количество часов: 34 (10 класс-34 часа)

Учитель: Евтушенко Юрий Юрьевич, учитель физической культуры МОБУ
Лицея № 95 г. Сочи им. К.Э.Циолковского

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО

с учетом примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з),

с учетом примерной программы воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02.06.2020 № 2/20),

с учетом авторской программы Г.В.Барчуковой, А.Ю.Журавлевой
«Физическая культура. Настольный теннис».

1. Цели и задачи курса

Цель - обучение спортивной игре настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям.

Актуальность программы заключается в поиске, выборе и систематизации наиболее эффективных способов, средств, методов, методик и технологий проведения внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, физического воспитания учащихся с использованием спортивной игры настольный теннис, где активность управления своими движениями зависит от информационного обеспечения.

Практическая значимость заключается в развитии координации движений детей 13-14 лет, профилактике зрения и формировании правильной осанки.

2. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

Л1 - ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;

Л2 - уважение к своему народу, развитие толерантности;

Л3 - освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;

Л4 - выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться.

Личностные результаты освоения рабочей программы достигаются во взаимодействии учебной и воспитательной работы. Они отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций:

1. Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней); активное участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях образовательной организации, района,

родного края, страны как в качестве участника, так и в качестве судьи, волонтера.

2. Патриотического воспитания:

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе; знание Гимна России, Кубани и традиций его исполнения, уважение символов республик Российской Федерации и других стран мира; ценностное отношение к достижениям своей Родины - России и сохранение спортивных традиций своего края; знание достижений отечественных спортсменов, их вклада в мировую спортивную культуру; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр; сознания чувства ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

3. Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и основные нормы, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России; придерживаться социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; осознание ценности духовно- нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры; пропагандировать и поощрять этические нормы организации честной, справедливой игры в спорте, что исключает акты насилия, обмана, использования запрещенных стимуляторов (допингов), а также любых форм эксплуатации в попытке добиться победы; повышение духовно-нравственного поведения, связанного с проявлением в спорте таких общечеловеческих моральных ценностей, как честность, справедливость, благородство.

4. Эстетического воспитания:

формирование эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела; понимание ценности здорового и безопасного образа жизни; формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни; осознание важности ОБЖ как средства коммуникации и самовыражения.

5. Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира; овладение основными навыками исследовательской деятельности в области ОБЖ; использование доступного объема специальной терминологии.

6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

7. Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, Организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда спортивной индустрии; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

8. Экологического воспитания:

экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при использовании спортивного инвентаря и оборудования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках; способности применять знания, получаемые при изучении предмета «ОБЖ», для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством участия в экологических проектах сферы ОБЖ.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

Р1 - постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);

Р2 - использовать справочную литературу, ИКТ;

Р3 - умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале.

Познавательные УУД

П1 - самостоятельно выделять и формулировать цель;

П2 - отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;

П3 - самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию;

П4 - уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;

П5 - строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

Коммуникативные УУД

К1 - участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

К2 - оформлять свои мысли в устной и письменной речи;

К3 - выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;

Предметные результаты

Учащийся научится:

Пр1- соблюдать технику безопасности на занятиях настольного тенниса.

Пр2- анализировать информацию об истории развития настольного тенниса в России.

Пр3- анализировать информацию о влиянии физических упражнений на строение и функции организма человека.

Пр4- соблюдать гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.

Пр5- владеть правилами соревнований по настольному теннису.

Пр6- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и

вертикальное направление отскока мяча;

Пр7- выполнять имитацию ударов «толчком», накатом и срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

Пр8- выполнять серии розыгрышей ударами «толчком», накатом и срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

Пр9- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов накатом и срезкой справа - слева;

Пр10- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

Пр11- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

Пр12- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;

Пр13 - выполнять подачу накатом, с верхним, нижним и боковым вращением.

Пр14- демонстрировать технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

3. Содержание программы

Основы знаний (5 часов)

Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока. Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки. Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры. Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Техника и тактика игры (28 часов)

Атакующие удары по мячу по диагонали, по линии. Подачи мяча накатом, срезкой и боковым вращением. Удары без вращения мяча (толчок) справа, слева. Удар «накат» справа и слева на столе. 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.

Соревнования (1 час)

Соревнования по настольному теннису.

4. Тематическое планирование

| Раздел | Кол-во часов | Темы | Кол-во часов | Универсальные учебные действия | Основные направления воспитательной деятельности |
|------------|--------------|-------------------------------------|--------------|--------------------------------|--|
| ОСН ОВВ | 5 | ОСНОВЫ ЗНАНИЙ | 5 | | |
| | | Введение в мир настольного тенниса. | 1 | Л1, Л2, Пр1, Пр2 | 2,3,4,8 |

| | | | | | |
|------------------------|----|--|---|---------------------------------------|---------|
| | | Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игры. | | | |
| | | Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки. | 1 | Л2, Л4, Пр2, Пр3 | 2,3,4,8 |
| | | Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки. | 1 | Пр5, Пр6, Пр12 | 2,3,4,8 |
| | | Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры. | 1 | Л3, П1, Пр4, Пр6 | 2,3,4,8 |
| | | Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры. • | 1 | П2, Пр6, П11 | 1,2,5,8 |
| ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ | 28 | Атакующие удары и подачи | 8 | | 1,2,5,8 |
| | | Атакующие удары по диагонали | 1 | Пр6, Пр7, Пр12 | |
| | | Атакующие удары по диагонали | 1 | П1, Пр6, Пр7, Пр8, Пр12 | 1,2,5,8 |
| | | Атакующие удары по линии | 1 | П3, К2, Пр6, Пр7, Пр8, Пр12 | 1,2,5,8 |
| | | Атакующие удары по линии | 1 | П4, К1, Пр6, Пр7, Пр8, Пр12 | 1,2,5,8 |
| | | Подача мяча накатом | 1 | Р1, П1, Пр7, Пр8, Пр13 | 1,2,5,8 |
| | | Подача мяча срезкой | 1 | Р2, П5, Пр7, Пр8, Пр13 | 1,2,5,8 |
| | | Подача мяча боковым вращением | 1 | Р3, П2, К1, Пр7, Пр8, Пр13 | 1,2,5,8 |
| | | Подача мяча накатом, срезкой, боковым вращением | 1 | К2, Р3, Пр7, Пр8, Пр13 | 1,2,5,8 |
| | | Виды ударов | | | 1,2,5,8 |
| | | Удар без вращения мяча (толчок) справа | 1 | Л3, Р1, П1, Пр7, Пр8, Пр10, Пр12 | 1,2,5,8 |
| | | Удар без вращения мяча (толчок) справа | 1 | Р3, К1, П2, Пр7, Пр8, П10, Пр12 | 1,2,5,8 |
| | | Удар без вращения мяча (толчок) слева | 1 | К2, П3, П4, Пр7, Пр8, П10, Пр12 | 1,2,5,8 |
| | | Удар без вращения мяча (толчок) слева | 1 | П5, К3, П5, Пр7, Пр8, Пр10 Пр12 | 1,2,5,8 |
| | | Удар без вращения «накат» справа | 1 | Л3, Р1, П1, Пр7, Пр8, Пр9, Пр10, Пр12 | 1,2,5,8 |
| | | Удар без вращения «накат» справа | 1 | Р3, К1, П2, Пр7, Пр8, Пр9, Пр10, Пр12 | 1,2,5,8 |
| | | Удар без вращения «накат» слева | 1 | К2, П3, П5, Пр7, Пр8, Пр9, Пр10 Пр12 | 1,2,5,8 |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---------------------------------------|---------|
| | Удар без вращения «накат» слева | 1 | П5, К3, П4, Пр7, Пр8, Пр9, Пр10, Пр12 | 1,2,5.8 |
| | Выбор позиции | | | 1,2,5.8 |
| | Выбор позиции | 1 | Р3,П4, К3, Пр7,Пр9, Пр10 | 1,2,5.8 |
| | Выбор позиции | 1 | Р3,П4, К3,Пр7, Пр9, Пр10 | 1,2,5.8 |
| | Игра в «крутиловку» вправо | 1 | П2,К1,Пр7, Пр10, Пр12 | 1,2,5.8 |
| | Игра в «крутиловку» влево | 1 | П2,К1,Пр7, Пр10, Пр12 | 1,2,5.8 |
| | Свободная игра на столе | 1 | К3, Пр10,П,12,13 | 1,2,5.8 |
| | Свободная игра на столе | 1 | К3, Пр10,11,12,13 | 1,2,5.8 |
| | Игра на счет из одной, трех партий | 1 | К1,Пр10,11,12,13,14 | 1,2,5.8 |
| | Игра на счет из одной, трех партий | 1 | К1,Пр10,11,12,13,14 | 1,2,5.8 |
| | Тактика игры | 4 | | 1,2,5.8 |
| | Тактика игры с разными противниками | 1 | П3,П4,Пр10,11,12,13,14 | 1,2,5.8 |
| | Тактика игры с разными противниками | 1 | П3,П4,Пр10,11,12,13,14 | 1,2,5.8 |
| | Основные тактические варианты игры | 1 | П1, П3, К2, Пр5, Пр10,11,12,13,14 | 1,2,5.8 |
| | Основные тактические варианты игры | 1 | П1, П3, К2, Пр5, Пр10,11,12,13,14 | 1,2,5.8 |
| 1 | СОРЕВНОВАНИЯ | 1 | | 1,2,5.8 |
| | Соревнования по настольному теннису | 1 | П4, П5, К2, Пр5, Пр10,11,12,13,14 | 1,2,5.8 |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания

методического объединения

учителей физкультуры и ОБЖ

МОБУ Лицея № 95 г.Сочи им. К.Э. Циолковского

от 29.08 2022 года № 1

Цирульникова Н.И.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Сердюкова В.Н.

29.08

2022 года