**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА РОСТОВА-НА-ДОНУ**

**«Лицей № 27 имени А.В. Суворова»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Кульчицкая Е.В.  Председатель МО  Пр. №1 от 28.08.2023г. | СОГЛАСОВАНО  Стрельникова О.П.  Заместитель директора по ВР  Протокол методического совета № 1 от 31.08.2023 | УТВЕРЖДЕНО  Агафонова Л.П  Директор МАОУ «Лицей № 27»  Пр.№252 от 31.08.2023 |
|  |  |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Настольный теннис »**

**Физическая культура**

**для обучающихся 1-11 классов**

**Ростов-на-Дону**

**2023**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических правил 3.1./2.4. 3598-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодёжи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» с дополнениями от 02.12.2020 № 39;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5. Приказа Минобрнауки РФ от 17 декабря 2010 года №1897«Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями от 29.12.2014 № 1644, от 31.12. 2015 № 1577, от 11.12.2020 № 712 (ООО);
6. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р
7. Положения о рабочей программе МАОУ «Лицей № 27».
8. Основной образовательная программа МАОУ «Лицей № 27».

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса  и одной из форм организации свободного времени учащихся.  Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время  в связи с переходом на новые стандарты второго поколения  происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Программа педагогически целесообразна, так как способствует более   разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время. Каждый вид внеклассной деятельности: творческой, познавательной, спортивной, трудовой, игровой – обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Основное место в процессе физического воспитания школьников занимают спортивные игры, потому что, кроме развития физических качеств, занятия спортивными играми содействуют устранению психоэмоциальной напряженности и развитию личностных психологических качеств. А настольный теннис является одним из самых популярных видов игр на планете. В процессе занятий настольным теннисом совершенствуется эмоциональная стойкость, самодисциплина, оперативная память и мышление, решимость, сенсомоторная координация: улучшается обмен веществ и деятельность всех систем организма; развивается внимание, концентрация, периферическое зрение; воспитывается культура движения и поведения, чувство дружбы, коллективизма: формируются организаторские навыки.

**Целью программы:** является формирование разносторонней, гармоничной и физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

- формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса;

- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

- обучение основам настольного тенниса, формирование двигательного опыта;

- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), улучшение осанки, профилактика плоскостопия, повышение физической подготовленности,

воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности;

- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми и использование их в свободное время.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении. Реализация программы рассчитана на 1 год.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Программа обучения построена по принципу от «простого к сложному» и практических умений и углубления теоретических знаний на каждом последующем этапе обучения. Распределение теоретических и практических за­нятий строится педагогом исходя из индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся.

Программа адресована учащимся начальных, средних и старших классов, 34 часа в год (один час в неделю) с чередованием теоретических и практических занятий, при необходимости – объединение теоретических и практических занятий.

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы | Содержание раздела |
| 1. Развитие ловкости, координации и скорости, физических качеств важнейших для настольного тенниса (6 часов) | Мотивация на систематические занятия по программе. Игровая программа «Развитие физических качеств». Игра «Муравьи». Игра «Гуси и волк». Беседа. |
| 2.Знакомство с игрой «Настольный теннис» и изучение её правил (2 часа) | Беседа. Устный опрос для проверки знаний основных положений. |
| 3. Изучение основных технических приемов: накат, топспин, подставка, подрезка, срезка, подача, прием подачи (20 часов) | Беседа. Тренировочные упражнения. Игра «Вертушка». Игра «Царь-Горы». Развлекательная программа. |

**Календарно-тематическое планирование**

**«Настольный теннис»**

**(1 час в неделю, всего 34 часа)**

| **№ п/п** | **Дата**  **проведения** | **Тема урока** | **Кол-во часов** |
| --- | --- | --- | --- |
| **Раздел 1. Развитие ловкости, координации и скорости, физических качеств важнейших для настольного тенниса (6 часов)** | | | |
| 1. | 02.09 | Упражнения с мячом в статике, тренировка передвижений, игра «Муравьи» | 1 час |
| 2. | 05.09 | Упражнения с мячом в динамике, тренировка передвижений, игра «Гуси и волк» | 4 часа |
| 3. | 07.09 | Упражнения с ракеткой и мячом в статике, тренировка передвижений, игра «Муравьи» | 1 час |
| 4. | 09.09 | Упражнения с ракеткой и мячом в динамике, тренировка передвижений, игра «Гуси и волк» | 1 час |
| 5. | 12.09 | Упражнения с ракеткой и мячом в статике у стола, тренировка передвижений, игра «Муравьи» | 4 часа |
| 6. | 14.09 | Упражнения с ракеткой и мячом в динамике у стола, тренировка передвижений, игра «Гуси и волк» | 1 час |
| 7. | 16.09 | Упражнения с мячом в статике, тренировка передвижений, игра «Муравьи» | 1 час |
| 8. | 19.09 | Упражнения с мячом в динамике, тренировка передвижений, игра «Гуси и волк» | 4 часа |
| 9. | 21.09 | Упражнения с ракеткой и мячом в статике, тренировка передвижений, игра «Муравьи» | 1 час |
| 10. | 23.09 | Упражнения с ракеткой и мячом в динамике, тренировка передвижений, игра «Гуси и волк» | 1 час |
| 11. | 26.09 | Упражнения с ракеткой и мячом в статике у стола, тренировка передвижений, игра «Муравьи» | 4 часа |
| 12. | 28.09 | Упражнения с ракеткой и мячом в динамике у стола, тренировка передвижений, игра «Гуси и волк» | 1 час |
| **Раздел 2. Знакомство с игрой «Настольный теннис»**  **и изучение её правил (2 часа)** | | | |
| 1. | 30.09 | Беседа на тему правил игры «Настольный теннис» | 1 час |
| 2. | 03.10 | Устный опрос на усвоение материала | 4 часа |
| 3. | 05.10 | Беседа на тему участие в соревнованиях по настольному теннису | 1 час |
| 4. | 07.10 | Устный опрос на усвоение материала | 1 час |
| **Раздел 3. Изучение основных технических приемов:**  **накат, топспин, подставка, подрезка, подача (20 часов)** | | | |
| 1. | 10.10 | Знакомство с правильным выполнением технического приема накат справа | 4 часа |
| 2. | 12.10 | Отработка технического приема накат справа, игра «Вертушка» | 1 час |
| 3. | 14.10 | Знакомство с правильным выполнением технического приема накат слева | 1 час |
| 4. | 17.10 | Отработка технического приема накат слева, игра «Царь горы» | 4 часа |
| 5. | 19.10 | Знакомство с правильным выполнением технического приема топспин справа | 1 час |
| 6. | 21.10 | Отработка технического приема топспин справа, игра «Пирамида» | 1 час |
| 7. | 24.10 | Знакомство с правильным выполнением технического приема топспин слева | 4 часа |
| 8. | 26.10 | Отработка технического приема топспин слева, игра «Паровозик» | 1 час |
| 9. | 28.10 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подставка справа | 1 час |
| 10. | 31.10 | Отработка технического приема подставка справа, игра «Вертушка» | 4 часа |
| 11. | 09.11 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подставка слева | 1 час |
| 12. | 11.11 | Отработка технического приема подставка слева, игра «Царь горы» | 1 час |
| 13. | 14.11 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подрезка справа | 4 часа |
| 14. | 16.11 | Отработка технического приема подрезка справа, игра «Пирамида» | 1 час |
| 15. | 18.11 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подрезка слева | 1 час |
| 16. | 21.11 | Отработка технического приема подрезка слева, игра «Паровозик» | 4 часа |
| 17. | 23.11 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с правым вращением | 1 час |
| 18. | 25.11 | Отработка технического приема подача с правым вращением, игра «Вертушка» | 1 час |
| 19. | 28.11 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с левым вращением | 4 часа |
| 20. | 30.11 | Отработка технического приема подача с левым вращением, игра «Царь горы» | 1 час |
| 21. | 02.12 | Знакомство с правильным выполнением технического приема накат справа | 1 час |
| 22. | 05.12 | Отработка технического приема накат справа, игра «Пирамида» | 4 часа |
| 23. | 07.12 | Знакомство с правильным выполнением технического приема накат слева | 1 час |
| 22. | 09.12 | Отработка технического приема накат слева, игра «Паровозик» | 1 час |
| 23. | 12.12 | Знакомство с правильным выполнением технического приема топспин справа | 4 часа |
| 24. | 14.12 | Отработка технического приема топспин справа, игра «Вертушка» | 1 час |
| 25. | 16.12 | Знакомство с правильным выполнением технического приема топспин слева | 1 час |
| 26. | 19.12 | Отработка технического приема топспин слева, игра «Царь горы» | 4 часа |
| 27. | 21.12 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подставка справа | 1 час |
| 28. | 23.12 | Отработка технического приема подставка справа, игра «Пирамида» | 1 час |
| 29. | 26.12 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подставка слева | 4 часа |
| 30. | 28.12 | Отработка технического приема подставка слева, игра «Паровозик» | 1 час |
| 31. | 30.12 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подрезка справа | 1 час |
| 32. | 11.01 | Отработка технического приема подрезка справа, игра «Вертушка» | 1 час |
| 33. | 13.01 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подрезка слева | 4 часа |
| 34. | 16.01 | Отработка технического приема подрезка слева, игра «Царь горы» | 1 час |
| 35. | 18.01 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с правым вращением «Топорик» | 1 час |
| 36. | 20.01 | Отработка технического приема подача с правым вращением «Топорик», игра «Пирамида» | 4 часа |
| 37. | 23.01 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с левым вращением «Топорик» | 1 час |
| 38. | 25.01 | Отработка технического приема подача с левым вращением «Топорик», игра «Паровозик» | 1 час |
| 39. | 27.01 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с верхне-левым вращением «Топорик» | 4 часа |
| 40. | 30.01 | Отработка технического приема подача с верхне-левым вращением «Топорик», игра «Вертушка» | 1 час |
| 41. | 01.02 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с верхне-правым вращением «Топорик» | 1 час |
| 42. | 03.02 | Отработка технического приема подача с верхне-правым вращением «Топорик», игра «Царь горы» | 4 часа |
| 43. | 06.02 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с нижне-левым вращением «Топорик» | 1 час |
| 44. | 08.02 | Отработка технического приема подача с нижне-левым вращением «Топорик», игра «Пирамида» | 1 час |
| 45. | 10.02 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с нижне-правым вращением «Топорик» | 4 часа |
| 46. | 13.02 | Отработка технического приема подача с нижне-правым вращением «Топорик», игра «Паровозик» | 1 час |
| 47. | 15.02 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с правым вращением «Топорик обратный» | 1 час |
| 48. | 17.02 | Отработка технического приема подача с правым вращением «Топорик обратный», игра «Вертушка» | 4 часа |
| 49. | 20.02 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с левым вращением «Топорик обратный» | 1 час |
| 50. | 24.02 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с левым вращением «Топорик обратный» | 4 часа |
| 51. | 27.02 | Отработка технического приема подача с левым вращением «Топорик обратный», игра «Пирамида» | 1 час |
| 52. | 02.03 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с верхне-левым вращением «Топорик обратный» | 1 час |
| 53. | 05.03 | Отработка технического приема подача с верхне-левым вращением «Топорик обратный», игра «Паровозик» | 4 часа |
| 54. | 07.03 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с верхне-правым вращением «Топорик обратный» | 1 час |
| 55. | 09.03 | Отработка технического приема подача с левым вращением «Топорик обратный», игра «Царь горы» | 1 час |
| 56. | 12.03 | Отработка технического приема подача с верхне-правым вращением «Топорик обратный», игра «Вертушка» | 4 часа |
| 57. | 14.03 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с нижне-левым вращением «Топорик обратный» | 1 час |
| 58. | 16.03 | Отработка технического приема подача с нижне-левым вращением «Топорик обратный», игра «Царь горы» | 1 час |
| 59. | 19.03 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с нижне-правым вращением «Топорик обратный» | 4 часа |
| 60. | 21.03 | Отработка технического приема подача с нижне-правым вращением «Топорик обратный», игра «Пирамида» | 1 час |
| 61. | 04.04 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с правым вращением «Маятник» | 1 час |
| 62. | 06.04 | Отработка технического приема подача с правым вращением «Топорик», игра «Паровозик» | 1 час |
| 63. | 09.04 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с левым вращением «Маятник» | 4 часа |
| 64. | 11.04 | Отработка технического приема подача с левым вращением «Маятник», игра «Вертушка» | 1 час |
| 65. | 13.04 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с верхне-левым вращением «Маятник» | 1 час |
| 66. | 16.04 | Отработка технического приема подача с верхне-левым вращением «Маятник», игра «Царь горы» | 4 часа |
| 67. | 18.04 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с верхне-правым вращением «Маятник» | 1 час |
| 68. | 20.04 | Отработка технического приема подача с верхне-правым вращением «Маятник», игра «Пирамида» | 1 час |
| 69. | 23.04 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с нижне-левым вращением «Маятник» | 4 часа |
| 70. | 25.04 | Отработка технического приема подача с нижне-левым вращением «Маятник», игра «Паровозик» | 1 час |
| 71. | 27.04 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с нижне-правым вращением «Маятник» | 1 час |
| 72. | 30.04 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с правым вращением «Маятник обратный» | 4 часа |
| 73. | 04.05 | Отработка технического приема подача с нижне-правым вращением «Маятник», игра «Вертушка» | 1 час |
| 74. | 07.05 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с правым вращением «Маятник обратный» | 4 часа |
| 75. | 11.05 | Отработка технического приема подача с правым вращением «Топорик», игра «Паровозик» | 1 час |
| 76. | 14.05 | Отработка технического приема подача с левым вращением «Маятник», игра «Вертушка» | 4 часа |
| 77. | 16.05 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с верхне-левым вращением «Маятник обратный» | 1 час |
| 78. | 18.05 | Отработка технического приема подача с верхне-левым вращением «Маятник», игра «Царь горы» | 1 час |
| 79. | 21.05 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с верхне-правым вращением «Маятник обратный» | 4 часа |
| 80. | 23.05 | Отработка технического приема подача с верхне-правым вращением «Маятник», игра «Пирамида» | 1 час |
| 81. | 25.05 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с нижне-левым вращением «Маятник обратный» | 1 час |
| 82. | 28.05 | Отработка технического приема подача с нижне-левым вращением «Маятник», игра «Паровозик» | 4 часа |
| 83. | 30.05 | Знакомство с правильным выполнением технического приема подача с нижне-правым вращением «Маятник обратный» | 1 час |

**Список использованной литературы.**

1. Правила игры в настольный теннис – официальный сайт ФНТР.
2. Сборник методических материалов № 1 «Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса в КНР» (Федерация настольного тенниса России), авторы: *С.В.Астахов, Г.В.Барчукова*. Москва. Издательство, 2011 г. – 49 с.
3. Сборник методических материалов № 2 «Планирование и организация тренировочного процесса игроков в настольный теннис» (Федерация настольного тенниса России), авторы: *С.В.Астахов, Г.В.Барчукова*. Москва. Издательство, 2011 г. – 33 с.