

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УШЬИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО
На заседании МО
учителей начальных классов

_____ Н.П. Глазкова

Протокол № _____
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
МКОУ "Ушьинская СОШ"

_____ Т.В. Шандра

Протокол № _____
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. Директора
МКОУ "Ушьинская СОШ"

_____ Т.В. Шандра

Приказ № _____
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Физическая культура»
для 5-9 классов
на 2024-2025 учебный год

Составила:
учитель физической культуры
Олеся Петровна Мещурова
высшая квалификационная категория

д. Ушья, 2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Физическая культура» направлена на изучение спортивной игры (настольный теннис) и рассчитана на 5 лет, из расчета 1 час в неделю с 5 по 9 классы.

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 13.06.2023 № 299) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
2. Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 371-ФЗ);
3. Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (в ред. от 28.04.2023 № 178-ФЗ);
4. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ (ред. от 21.11.2022) «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
5. Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 28.04.2023) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.12.2012 № 1666 (в ред. 06.12.2018) «О Стратегии государственной национальной политики Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.02.2016 № 326-р (в ред. 30.03.2018) «Об утверждении Стратегии государственной культурной политики на период до 2030 года»;
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 25.08.2014 № 1618-р «Об утверждении Концепции государственной семейной политики в Российской Федерации на период до 2025 года»;
10. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 22.03.2017 № 520-р (ред. от 18.03.2021) «Об утверждении Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года» (вместе с «Планом мероприятий на 2021-2025 годы по реализации Концепции развития системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних на период до 2025 года»);
12. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 09.04.2016 № 637-р «Об утверждении концепции преподавания русского языка и литературы в Российской Федерации»;
13. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 03.06.2017 № 1155-р «Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации»;
14. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.12.2013 № 2506-р «Об утверждении Концепции развития математического образования в Российской Федерации»;

15. «Семейный кодекс Российской Федерации» от 29.12.1995 № 223-ФЗ (ред. от 28.04.2023);

16. «Конвенция о правах ребенка» (принята 44 сессией Генеральной Ассамблеи ООН, ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 г.);

17. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (с изменениями от 29.11.2018 № 1439);

18. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 11.02.2022 № 69 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115» (далее - Приказ Минпросвещения России № 69);

19. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 01.04.2022 № 196 «О внесении изменений в Порядок заполнения, учета и выдачи аттестатов об основном общем и среднем общем образовании и их дубликатов, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 5 октября 2020 г. № 546»;

20. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

21. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 13».

22. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2022 № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ» (далее – Приказ Минпросвещения России № 874 «Об утверждении Порядка разработки и утверждения федеральных основных общеобразовательных программ»);

23. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (ред. от 08.11.2022) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее - Приказ Минпросвещения России № 1897);

24. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее - Приказ Минпросвещения России № 287);

25. Приказ Министерства просвещения науки Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (ред. от 07.10.2022) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (далее - Приказ Минпросвещения России № 115);

26. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.09.2020

№ 458 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

27. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

28. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2019 № 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета

«Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утверждённой на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года»;

29. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.07.2020 № 369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

30. Приказ Минпросвещения России от 06.04.2023 № 240 «Об утверждении Порядка и условий осуществления перевода обучающихся из одной организации, осуществляющей образовательную деятельность по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, в другие организации, осуществляющие образовательную деятельность по образовательным программам соответствующих уровня и направленности» (начало действия документа - 01.09.2023);

31. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;

32. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

33. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодёжи» (далее - СП 2.4.3648-20);

34. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 13.01.2023 № 03-49 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по системе оценки достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ начального общего, основного общего и среднего общего образования»);

35. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2022 № СК-295/06 «Об использовании государственных символов Российской Федерации» (вместе с «Методическими рекомендациями «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления»);

36. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № АБ-1951/06 «Об актуализации примерной рабочей программы воспитания» (вместе с «Примерной рабочей программой воспитания для общеобразовательных организаций»

(одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23.06.2022 № 3/22));

37. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.04.2021 № 06-433 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации Стратегии развития воспитания на уровне субъекта Российской Федерации»);

38. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2015 № 08-461 «О направлении регламента выбора модуля курса ОРКСЭ» (вместе с «Регламентом выбора в общеобразовательной организации родителями (законными представителями) обучающихся одного из модулей комплексного учебного курса «Основы религиозных культур и светской этики»);

39. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

40. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 16.04.2019 № МР-507/02 «О направлении уточнённого перечня примерного оборудования для внедрения целевой модели цифровой образовательной среды в общеобразовательных организациях и профессиональных общеобразовательных организациях»;

41. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.03.2016 № ВК-452/07 «О введении ФГОС ОВЗ»;

42. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.06.2015 г. № НТ-670/08 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации самоподготовки учащихся при осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»);

43. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 15.02.2022 № АЗ-113/03 «О направлении методических рекомендаций (вместе с Информационно-методическим письмом о введении федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования)».

44. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.12.2015 № 08-1447 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по механизмам учета результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура»);

45. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 16.05.2012 № МД-520/19 «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» (вместе с «Примерным перечнем и характеристиками современного спортивного оборудования и инвентаря для оснащения спортивных залов и сооружений государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений»);

46. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 16.04.2019 № МР-507/02 «О направлении уточненного перечня примерного оборудования для внедрения целевой модели цифровой образовательной среды в общеобразовательных организациях и профессиональных общеобразовательных организациях»;

Документы регионального уровня

47. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 01.07.2013 № 68-оз (ред. от 01.07.2022) «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре»;

48. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 09.12.2015 № 130-оз «О гражданско-патриотическом воспитании в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре» (ред. от 29.06.2018);

49. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 22.12.2008 № 148-оз (ред. от 26.11.2020) «Об организации и осуществлении деятельности по опеке и попечительству на территории Ханты-Мансийского автономного округа - Югры»;

50. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 10.07.2009 № 109-оз (ред. от 27.09.2015) «О мерах по реализации отдельных положений Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре»;

51. Закон Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 07.07.2004 № 45-оз (ред. от 3.04.2022) «О поддержке семьи, материнства, отцовства и детства в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре»;

52. Постановление Правительства Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 09.08.2013 № 303-п (в ред. постановлений Правительства ХМАО – Югры 27.05.2022 № 235-п) «О порядке организации индивидуального отбора при приеме либо переводе в государственные и муниципальные образовательные организации для получения основного общего и среднего общего образования с углубленным изучением отдельных учебных предметов или для профильного обучения»;

53. Распоряжение заместителя Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 20.12.2022 № 834-р «Об утверждении программы по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре на период до 2026 года»;

54. Распоряжение заместителя Губернатора Ханты-Мансийского автономного округа-Югры от 08.02.2021 № 74-р «Об утверждении плана социально-значимых и публичных мероприятий Десятилетия детства на 2021-2023 годы»;

55. Распоряжение Губернатора Ханты-Мансийского АО - Югры от 27.03.2019 № 63-рг «О Комплексном плане противодействия идеологии терроризма в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре на 2019 - 2023 годы»;

56. Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 25.02.2022 № 10-П-221 (в ред. от 22.03.2022 № 10-П-368) «Об утверждении регионального плана мероприятий («дорожной карты») по введению обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального и основного общего образования в общеобразовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры на 2022 год»;

57. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 18.05.2023 № 10-П-1197 «Об утверждении сроков перехода на обновленные федеральные государственные образовательные стандарты начального общего, основного общего и среднего общего образования в образовательных организациях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры» (далее – Приказ ДОиН № 10-П-1197).

Школьного уровня:

58. Устав МКОУ «Ушьянская СОШ»;

59. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год.

60. Локальные нормативные акты, регламентирующие образовательные отношения.

61. Основная образовательная программа основного общего образования МКОУ «Ушынская СОШ» (в том числе: учебный план на 2024-2025 учебный год; календарный учебный график на 2024-2025 учебный год).

Общая характеристика курса

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими данными. Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

Предлагаемая программа по внеурочной деятельности содержит:

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности;
- способы проверки результатов;
- материально-техническое обеспечение;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы;

Цели и задачи курса:

Цель программы - изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи:

1. 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.

2. 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;

3. 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;

Содержание курса

Основные знания

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная подготовка.

Специальная подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Технические приемы игры.

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся **должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.**

Овладение техникой передвижений и стоек:

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки:

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

Овладение техникой ударов и подач:

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
7. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
8. Поддачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
9. Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.

Тактика игры.

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

Тактическая подготовка.

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Стратегия проведения игры.

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы являются:

- укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Занятия по «Настольному теннису» комплектуются из разновозрастных детей. Основная форма занятий - групповая. Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 15 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и

навыков. Занятия должны основываться на общефизической подготовке, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воле и качеству показателей, необходимых для успешной игры. В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований преподаватель воспитывает у занимающихся добросовестные отношения к труду, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствует воспитанию учащихся. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе. Участие в соревнованиях. После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Формы аттестации (подведения итогов) реализации дополнительной образовательной программы: один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов; один раз в полгода проходят соревнования; проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

Календарно- тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудитор ных	неаудит орных	план	факт
Основы знаний.					
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.	1			
2.	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	1			
3.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.		1		
4.	Практическое занятие. Пробная игра		1		
5.	Техника безопасности. Основные правила игры.	1			
6.	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	1			
7.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.		1		
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.	1			
Технические приемы.					
9.	Техника хвата ракетки. Поддача мяча.		1		
10.	Ознакомление с основными приемами подачи мяча.		1		
11.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.		1		
12.	Парные игры.		1		
13.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.		1		
14.	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.		1		
15.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.		1		
16.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.		1		
17.	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.		1		
18.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.		1		
19.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.		1		
20.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.		1		
21.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.		1		
22.	33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.		1		

23.	Соревнования по настольному теннису.		1		
24.	Имитация перемещений с выполнением ударов.		1		
25.	Отработка ударов на теннисном столе.		1		
Тактика игры					
26.	Тактика выполнения и приема подачи.		1		
27.	Тактика игры с разными противниками		1		
Стратегия проведения игры					
28.	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.		1		
29.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	1			
30.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.		1		
31.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.		1		
32.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.		1		
33.	Контрольные игры.		1		
34.	Промежуточная аттестация. Интегрированный зачёт.		1		
Итого:				34 часа	

**Календарно- тематическое планирование
6 класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудиторных	неаудиторных	План	факт
Основы знаний.					
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	1			
2.	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	1			
3.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.	1			
4.	Практическое занятие. Пробная игра		1		
5.	Техника безопасности. Основные правила игры.	1			
6.	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	1			
7.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.		1		
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1			
Технические приемы.					
9.	Техника хвата ракетки. Подача мяча.		1		
10.	Ознакомление с основными приемами подачи мяча		1		
11.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.		1		
12.	Парные игры		1		
13.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.		1		
14.	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.		1		
15.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.		1		
16.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.		1		
17.	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.		1		
18.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.		1		
19.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.		1		
20.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.		1		
21.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.		1		

22.	33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.		1		
23.	Соревнования по настольному теннису.		1		
24.	Имитация перемещений с выполнением ударов.		1		
25.	Отработка ударов на теннисном столе		1		
Тактика игры					
26.	Тактика выполнения и приема подачи.		1		
27.	Тактика игры с разными противниками		1		
Стратегия проведения игры					
28.	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.		1		
29.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).		1		
30.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.		1		
31.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.		1		
32.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.		1		
33.	Контрольные игры.		1		
34.	Промежуточная аттестация. Интегрированный зачёт.		1		
Итого:				34 часа	

Календарно- тематическое планирование

7 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудио рных	неаудио рных	план	факт
Основы знаний.					
1.	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис				
2.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.				
3.	Практическое занятие. Пробная игра				
4.	Техника безопасности. Основные правила игры.				
Технические приемы.					
5.	Техника хвата ракетки. Поддача мяча.				
6.	Ознакомление с основными приемами подачи мяча				
7.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.				
8.	Парные игры				
9.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.				
10.	Поддача мяча «веер».				
11.	Поддача мяча «челнок».				
12.	Поддача мяча «маятник».				
13.	Прием подач ударом.				
14.	Плоский удар.				
15.	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.				
16.	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.				
17.	Техника удара накатом. ОРУ.				
18.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.				
19.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.				
20.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.				
21.	33 Упражнения на развитие внимания и быстроты реакции. Подготовка к соревнованиям.				
22.	Соревнования по настольному теннису.				
Тактика игры					
23.	Тактика выполнения и приема подачи.				
24.	Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.				
25.	ОРУ. Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.				
Стратегия проведения игры					
26.	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.				
27.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).				
28.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ				
29.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ				
30.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.				

31.	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.				
32.	Парные игры.				
33.	Контрольные игры.				
34.	Промежуточная аттестация. Интегрированный зачёт.				
Итого:				34 часа	

**Календарно- тематическое планирование
8 класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудиторн ых	неаудит орных	план	факт
Основы знаний.					
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.	1			
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	1			
3.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.		1		
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.	1			
Технические приемы.					
5.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.		1		
6.	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.		1		
7.	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.		1		
8.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.		1		
9.	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.		1		
10.	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.		1		
11.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.		1		
12.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.		1		
13.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.		1		
14.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.		1		
15.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.		1		
16.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.		1		
17.	Тренировка ударов. Сочетание ударов.		1		
18.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.		1		
19.	Имитация перемещений с выполнением ударов.		1		
20.	Отработка ударов на теннисном столе.		1		
21.	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		1		
22.	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрыт мяча.		1		
Тактика игры					
23.	Тактика игры с разными противниками		1		

24.	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.		1		
25.	ОРУ. Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.		1		
Стратегия проведения игры					
26.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.		1		
27.	Игра на счет из одной, трех партий		1		
28.	Основные тактические варианты игры.		1		
29.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.		1		
30.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.		1		
31.	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.		1		
32.	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.		1		
33.	Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.		1		
34.	Промежуточная аттестация. Интегрированный зачёт.		1		
Итого:				34 часов	

**Календарно- тематическое планирование
9 класс**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Дата	
		аудиторн ых	неаудит орных	план	факт
Основы знаний.					
1.	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	1			
2.	Практическое занятие. Пробная игра		1		
3.	Техника безопасности. Основные правила игры.	1			
4.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.	1			
5	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.	1			
Технические приемы.					
6.	Парные игры.		1		
7.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.		1		
8.	Подача мяча «веер».		1		
9.	Подача мяча «челнок».		1		
10.	Подача мяча «маятник».		1		
11.	Прием подач ударом.		1		
12.	Плоский удар.		1		
13	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.		1		
14.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.		1		
15.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.		1		
16.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра		1		
17.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.		1		
18.	Тренировка ударов. Сочетание ударов.		1		
19.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.		1		
20.	Имитация перемещений с выполнением ударов.		1		
21.	Отработка ударов на теннисном столе		1		
22.	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.		1		
23.	Отработка ударов на теннисном столе.		1		
Тактика игры					
24.	Тактика игры с разными противниками		1		
25.	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.		1		
26.	ОРУ. Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.		1		
27.	Тактика игры с разными противниками.		1		

28.	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.		1		
Стратегия проведения игры					
29.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.		1		
30.	Игра на счет из одной, трех партий.		1		
31.	Основные тактические варианты игры.		1		
32.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.		1		
33.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.		1		
34.	Промежуточная аттестация. Интегрированный зачёт.		1		
Итого:				34 часов	