Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Спиринская основная школа №11

Утверждаю_____
Директор школы
Спирин Т.Т.
Приказ от ___28.08. 2026. № 88

Спирин Тарас Тарасович	Подписано цифровой подписью: Спирин Тарас Тарасович Дата: 2026.10.01 21:49:12 +07'00'

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Тобит»
на 1 учебный год 2-7 класс.

аал. Малый Спирин.2026 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовую основу Программы курса внеурочной деятельности «Тобит» составляют следующие документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» от 31.05.2021 № 287;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» от 18.07.2022№ 568;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» от 18.05.2023 № 370;
- Устав МБОУ «Спиринская ОШ№11»;
- Программа воспитания МБОУ «Спиринская ОШ№11»;
- Положение «О рабочей программе» МБОУ «Спиринская ОШ№11»;
- СП2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21.

Данная программа разработана на основе авторской программы «Истоки» Брундукова М.З. и руководствуется Программой воспитания МБОУ «Спиринская ОШ№11».

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

Цель программы – целенаправленное развитие национального самосознания учащихся через стремление к изучению своей «Малой Родины»

Основными задачами программы являются:

- Создавать условия для расширения и углубления знаний детей о национальных традициях;
- Воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры тобит;
- Воспитывать волю, дисциплинированность, коллективизм, чувства дружбы.
- Прививать организаторские навыки;
- Подготавливать учащихся к районным и окружным соревнованиям.
- Формировать умения решать творческие задачи

Программа рассчитана на 34 ч., 1 раза в неделю. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в следующих разделах:

- доска для игры в тобит;
- фигуры для игры в тобит;
- ходы и взятие фигур;
- цель партии в тобит
- игра всеми фигурами из начального положения
-нотация
- определение результатов
-проведение соревнований

Основы знаний

Тобит – это дисциплина, развивающая умения логически мыслить, видеть количественную сторону предметов и явлений, делать выводы, обобщения. Содержание занятий объединения способствуют развитию образного и логического мышления, воображения, формированию предметных умений и навыков, необходимых для успешного решения учебных и практических задач, воспитанию интереса к тобиту, стремлению использовать знания по тобиту в повседневной жизни.

Ожидаемые результаты программы

1. Учащийся к концу года обучения умеют владеть техникой расчета на уровне игрока в тобит;
2. Кроме того, учащиеся должны уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни и решать следующие жизненно – практические задачи:

-самостоятельно приобретать и применять знания в различных ситуациях;

-работать в группах, в паре;

-аргументировать и отстаивать свою точку зрения;

-уметь слушать других;

– самостоятельно действовать в ситуации неопределенности при решении актуальных для них проблем;

- умение самостоятельно находить способы поиска новых путей решения проблем.

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

Общая физическая подготовка

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 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 физическая 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.

Техника и тактика 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.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов
1	История игры	2
2	Игральное поле	4
3	Игровые фигуры их расстановка	4
4	Ходы и взятие фигур	16
5	Нотация игры	4
6	Определение результатов	1
7	Проведение соревнований	3
	итого	34

Календарно – тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Тобит»

№	Тема занятий	Дата план	Дата факт
1	Знакомство с культурой хакасов		
2	Разновидности шашечных игр		
3	Народные игры в стране		
4	Хакасские игры в стране		
5	Хакасские народные игры и состязания		
6	Игра «Тобит» хакасский вариант шашек		
7	Доска и фигуры		
8	Доска-сетка		
9	Пространство между чолами-кол		
10	Фигуры для игры «хулы»		
11	Ход хулов: прямо, вперёд, влево.		
12	Достижение хула противоположного конца любого продольного чола		
13	Постановка хула на свободные перекрестки		
14	Правило игры: перескакивать через свои хулы, тобит не может.		
15	Взятие фигуры (хул,тобит) соперника.		
16	Фигура совершавшая ход		
17	Взятие фигуры со всех четырех сторон.		
18	Взятие фигуры соперника независимо от количества свободных перекрестков.		
19	Свободный перекресток за фигурой.		
20	Берущий, тобит, может остаться на любом перекрестке		
21	Взятие фигуры соперника стоящего на его пути в один ход.		
22	Право выбора берущего, по двум или трем направлениям.		
23	Возможности выбора берущего, взятие хулом или тобитом		
24	Передвижение хула от одного перекрестка к другому.		
25	Взятие фигуры есть один ход.		
26	Право первого хода за белыми фигурами		
27	Система условных обозначений в игре «Тобит»		
28	Начало игры партии, белые хулы занимают номера1 до 12,черные от 27 до 38		
29	Запись хода через тире (7-14; 29-22)		
30	Запись при взятии, вместо тире становится двоеточие (8:22)		
31	Результаты встречи: утыс- победа, чарым утыс-частичная, хайтым – ничья		
32	Проведение соревнований по круговой системе.		
33	Проведение соревнований по олимпийской системе.		
34	Конкурс игр на личное первенство		
	Итого:		