

Программа физкультурно-спортивной направленности по дисциплине «Настольный теннис» предназначена для реализации дополнительного образования на базе МБОУ «Чушевицкая средняя школа».

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемые в практике подготовки игроков в настольный теннис.

### **Нормативно-правовая база**

Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по дисциплине «Настольный теннис» разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 31.05.2021 № № 287);

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования", утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;

- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

- Письмом Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;

- Рекомендациями по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 года № ВВ-976/04);

- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Чушевицкая средняя школа»;

- Уставом МБОУ «Чушевицкая средняя школа»;

- Положением об организации внеурочной деятельности в МБОУ «Чушевицкая средняя школа».

### **Практическая значимость**

Из всего многообразия существующих средств физического воспитания учащихся включение упражнений из настольного тенниса является предпочтительным. Это объясняется следующими причинами: 1 - упражнения позволяют в полной мере использовать игровой метод при развитии двигательных способностей; 2 - настольный теннис - эффективное средство развития скорости двигательной реакции, частоты движений, скорости отдельных движений, координационных способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости.

*Вид программы – модифицированная.*

*Направленность программы* - физкультурно-спортивная.

*Уровень освоения* - стартовый.

### **Объем программы**

Общее число часов для изучения программы «Настольный теннис» на уровне начального общего образования составляет – 34 часа (1 час в неделю).

**Срок освоения программы:** 34 недели, 9 месяцев, 1 год.

**Количество обучающихся в группе:** 12 учеников.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Подготовить учеников к участию во внутренних школьных и региональных соревнованиях.

#### **Задачи**

Обучающие:

- Обучить детей технике и тактике игры в настольный теннис;
- учить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис).

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, гибкость, выносливость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- содействовать физическому и психическому развитию, физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- способствовать улучшению состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

#### **Метапредметные**

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учиться высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учиться работать по предложенному учителем плану.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценки образовательных достижений (учебных успехов).

Уровень сложности: базовый.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы «Настольный теннис» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате освоения программы обучающиеся приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут участвовать в соревнованиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения программы «Настольный теннис» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения по программе «Настольный теннис» у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- ориентироваться в характере движения тел после столкновения;
- повысить общую координацию своего тела.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- с пониманием относиться к физическому труду;
- вежливое отношение к сопернику, собеседнику, партнеру.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения в спортивном зале;

- умение анализировать ситуации, давать оценку происходящему и делать выводы;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- умеют правильно обращаться с ракеткой;
- знают историю настольного тенниса;
- знают и выполняют нормативы по общей физической подготовке, специальной физической подготовке;
- умеют набивать мяч ладонной и тыльной стороной ракетки;
- знают технику выполнения накатов справа и слева, могут делать серию из нескольких накатов;
- умеют подавать подачу накато
- умеют играть со спарринг-партнером и использовать в игре все изученные приемы;
- знают правила игры в настольный теннис, умеют играть на счет и судить тренировочные игры.

### **Условия реализации программы**

Для занятий необходим кабинет с естественной вентиляцией, с освещением и температурным режимом, соответствующим санитарно-гигиеническим нормам.

### **Требования к оснащению:**

Ракетки для настольного тенниса: по количеству учеником (не менее 12шт.)

Столы для настольного тенниса: по одному на пару учеников (не менее 6 шт.)

Шарики для настольного тенниса: по одной на каждого ученика (не менее 12 шт.)

### **Формы аттестации**

- опрос;
- самостоятельная практическая работа;
- соревнования.

### **2.4 Оценочные материалы**

Оценочные материалы представляют собой пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов в соответствии с целью и задачами программы

### **2.5 Методическое обеспечение программы:**

Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 г.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://edsoo.ru>

<https://resh.edu.ru/>  
<https://studfile.net>  
<https://nsportal.ru/shkola/>  
<https://infourok.ru/biblioteka/>