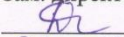


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Чушевицкая средняя школа»

Принято  
на заседании педагогического  
совета МБОУ «Чушевицкая средняя  
школа»  
Протокол № 16 от 30 августа 2024г.

«Утверждаю»  
И.о. директора МБОУ «Чушевицкая  
средняя школа»  
А. А. Подгорних  
Приказ № 44 от 30 августа 2024 г.



«Согласовано»:  
Зам. директора по ВР:  
 Т.Ю. Дружининская  
«02» сентября 2024 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**по дисциплине «Настольный теннис»**  
**для обучающихся 11-18 лет**  
Срок реализации программы 1 год  
Уровень программы: стартовый

Разработал:  
Козырев Александр Игоревич

село Чушевицы  
2024

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 № ВБ-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».

## **Актуальность программы**

Данная программа раскрывает как нормативную, так и учебно-методическую части с учетом современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис.

## **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.

## **Педагогическая целесообразность:**

Настольный теннис - один из самых доступных видов спорта: вместе могут заниматься девочки и мальчики, высокие и низкорослые, физически крепкие и ослабленные ребята, и даже ученики, имеющие некоторые физические недостатки. Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других

жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуется игра даже людям с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча — прекрасная гимнастика для глаз.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана на обучающихся, которые не знакомы с игрой в настольный теннис.

### **Объем программы**

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

**Форма обучения:** очная.

**Язык преподавания:** русский.

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

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

## **1.2 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.

Программа рассчитана на один год для обучающихся от 11 до 18 лет.

### **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.

### **1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Разделы подготовки	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	1	1	0
2	Общая физическая подготовка	9	0	9
3	Специальная физическая подготовка	6	0	6
4	Техническая подготовка	8	2	6

5	Тактическая подготовка	3	1	3
6	Игровая подготовка	3	0	3
7	Соревнования	2	0	2
8	Контрольные нормативы	1	0	1
9	Инструкторская и судейская практика	1	1	0
10	Всего	34	5	29

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

**Раздел 1 Теоретическая подготовка.** Изучение техники безопасности при игре в настольный теннис.

**Раздел 2 Общая физическая подготовка.** Выполнение комплекса упражнений на развитие общей физической подготовки спортсмена.

**Раздел 3 Специальная физическая подготовка.** Выполнение комплекса упражнений на овладение и совершенствование специальных движений в настольном теннисе.

**Раздел 4 Техническая подготовка.** Выполнение комплекса упражнений на развитие техники работы с ракеткой и перемещения спортсмена в процессе игры.

**Раздел 5 Тактическая подготовка.** Изучение «хитростей» настольного тенниса.

**Раздел 6 Игровая подготовка.** Проведение учебных игр с комментариями тренера.

**Раздел 7 Соревнования.** Проведение соревнований.

**Раздел 8 Контрольные нормативы.** Проведение тестирования на выполнение нормативов физической подготовки.



**Раздел 9 Инструкторская и судейская практика.** Углубленное изучение правил игры и рекомендаций судьям.

## **1.4 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.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Раздел	09	10	11	12	01	02	03	04	05	Всего	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	1									1	беседа
2	Общая физическая подготовка	3	4	2							9	Беседа, мастер-класс
3	Специальная физическая подготовка			2	4						6	Беседа, мастер-класс

4	Техническая подготовка					4	4			8	Беседа, мастер-класс
5	Тактическая подготовка							3		3	Беседа, мастер-класс
	Игровая подготовка							1	2	3	соревнование
	Соревнования								2	2	соревнование
	Контрольные нормативы								1	1	тестирование
	Инструкторская и судейская практика								1	1	Беседа, мастер-класс
	Всего									34	

## 2.2 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.)

Стол 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.)

## 2.3 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 Формы организации образовательного процесса:**

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» используются различные формы организации образовательного процесса:

- фронтальные (беседа, мастер-класс);
- групповые (соревнования);
- индивидуальные (инструктаж, разбор ошибок, тестирование).

Для предъявления учебной информации используются следующие методы: наглядные; словесные; практические.

Для стимулирования учебно-познавательной деятельности применяются методы: соревнования; поощрение.

Индивидуальные и групповые формы обучения.

Индивидуальные – обучающиеся выполняют все задания индивидуально, самостоятельное выполнение одинаковых для всех обучающихся заданий.

Групповые – работа в группах, наиболее применима и целесообразна при проведении практических работ.

Беседа - беседа предполагает разговор преподавателя с обучающимися. Беседа организуется с помощью тщательно продуманной системы вопросов, постепенно подводящих обучающихся к усвоению системы фактов, нового понятия или закономерности.

Рассказ - устное повествовательное изложение содержания учебного материала, не прерываемое вопросами к обучающимся.

Объяснение – это чёткое, краткое, логическое и последовательное изложение сложного учебного материала, сопровождающееся активным участием обучающихся в наблюдениях, демонстрациях, иллюстрациях. Объяснение сопровождается инструктированием к правильному выполнению операций, действий, заданий: как учить.

## **2.6 Воспитательный компонент:**

В соответствии с календарным планом МБОУ "Чушевицкая средняя школа"

## **2.7 Методическое обеспечение программы**

**Информационные ресурсы и литература для педагога и обучающихся**

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/>

## Контрольные нормативы

### Нормативы по физической подготовке теннисистов

№	Тесты	Возрастные группы			
		7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-17 лет
		Результат	Результат	Результат	Результат
1	Отжимание от стола, раз/мин	10-20	20-30	31-40	41-52
2	Подъем туловища из положения лежа, раз/мин	15-20	21-27	28-34	35-37
3	Прыжки со скакалкой, одинарные за 45 с	65-75	76-94	95-114	115-127
4	Прыжок в длину с места, см	106-116	117-136	137-155	156-180