

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования**  
**Ростовской области**  
**Муниципальное учреждение отдел образования**  
**Администрации Тарасовского района**  
**Ростовской области**  
**МБОУ Колушкинская СОШ**

РАССМОТРЕНО

руководитель ШМС



Бахмут Л.А.

Протокол №1 от «30»

08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР



Горбанёва В.А.

от «30» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор школы



Недодаев А.Е.

приказ № 90

от «30» 08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«Настольный теннис»**

Уровень общего образования (класс) – **основное общее образование, среднее  
общее образование (5-10 класс)**

Количество часов – 32

Учитель : **Казаркин Павел Иванович**

**с. Колушкино**  
**2024-2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Настольный теннис» для учащихся 5-10 классов разработана на основе:

- *Федерального* государственного образовательного стандарта образования;
- Рекомендаций, изложенных в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 5-10 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2004.);
- *ДОП МБОУ Колушкинской СОШ;*

### Цели и задачи изучаемого курса

#### Цель программы:

раскрытие физического, умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

#### Задачи:

##### *Образовательные:*

- Обучение основам настольного тенниса;
- Подготовка квалифицированных спортсменов;
- Обучение техники и тактики игры.

##### *Воспитательные:*

- Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;
- Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
- Выработка умения применять полученные знания на практике.

##### *Развивающие:*

- Развитие стремления к самостоятельности;
- Развитие физических способностей: быстроты, координации, силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
- Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

### Описание учебного курса

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» носит физкультурно – спортивную направленность.

#### **Актуальность программы.**

Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями. Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как в программу по физической культуре данный раздел не включён.

#### **Отличительные особенности программы.**

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

#### **Педагогическая целесообразность программы**

Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области физической культуры и спорта.

#### **Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей 1-11 классов. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию.

### **Формы организации образовательного процесса.**

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов учащихся.

### **Место курса в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МБОУ Колушкинской СОШ на 2024-2025 учебный год на кружок «Настольный теннис» в 5-10 классах отводится 34 часа (из расчета 1 час в неделю). Учитывая календарный учебный график школы на 2024-2025 учебный год, данная рабочая программа составлена на 32 часа. Рабочая программа сокращена на 2 часа за счет уплотнения тем раздела «Способы перемещения». Содержание рабочей программы реализуется в полном объеме.

## **Планируемые результаты освоения учебного курса**

### **Личностные результаты:**

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

### **Метапредметные результаты:**

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

### **Предметные результаты**

К концу года обучающиеся

**будут знать:** историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

**будут уметь:** правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекрыты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне

## **Содержание учебного курса**

### **1. Теоретическая подготовка.**

Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни. Пути развития спорта в стране  
Техника настольного тенниса

### **2. Физическая подготовка.**

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.  
Развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений.  
Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.

### **3. Способы перемещения.**

Способы соединения с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений. Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.

### **4. Атакующие удары.**

Тренировка и совершенствование подач. Правила техники безопасности. - выполнение подач разными ударами. Игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева. Игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева; Игра на счет разученными ударами. Игра со всего стола с коротких и длинных мячей.

### **5. Защитные и промежуточные удары.**

Групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

### **6. Нормативы и соревнования.**

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Теоретическая подготовка	4			«Российская электронная школа «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
2	Физическая подготовка	2			«Российская электронная школа «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
3	Способы перемещения	3			«Российская электронная школа «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
4	Атакующие, защитные и промежуточные удары	18			«Российская электронная школа «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>

5	Нормативы и соревнования	5			«Российская электронная школа «РЭШ» <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
Итого		32			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История развития настольного тенниса в России	1			03.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2	Правила игры и судейство в настольном теннисе	1			10.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3	Правила игры и судейство в настольном теннисе	1			17.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4	Правила игры и судейство в настольном теннисе	1			24.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
5	Круговая тренировка	1			01.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
6	Круговая тренировка	1			08.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

7	Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	1			15.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
8	Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела	1			22.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
9	Выпадами, вперед, в сторону, назад	1			12.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
10	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	1			19.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
11	Откидки справа, слева. Толчок справа и слева.	1			26.11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
12	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	1			03.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

13	Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения	1			10.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
14	Подача накатом короткая и длинная	1			17.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
15	Подача накатом короткая и длинная	1			24.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
16	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	1			14.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
17	Накат справа и слева по прямой и по диагонали	1			21.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
18	Подача с нижним вращением справа и слева	1			28.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
19	Подача с нижним вращением справа и слева	1			04.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
20	Срезка справа и слева по всему столу	1			11.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

21	Срезка справа и слева по всему столу	1			18.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
22	Подрезка справа и слева	1			25.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
23	Подрезка справа и слева	1			04.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
24	Запилы с права и с лева	1			11.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
25	Запилы с права и с лева	1			18.03	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
26	Блок- удар, толчок	1			08.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
27	Блок- удар, толчок	1			15.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
28	Нормативы и соревнования по технической и физической подготовке	1			22.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
29	Нормативы и соревнования по технической и физической подготовке	1			29.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
30	Участие в официальных соревнованиях	1			06.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

31	Участие в официальных соревнованиях	1			13.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
32	Участие в официальных соревнованиях	1			20.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		32	0	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-10 классы. Базовый уровень/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- Физическая культура. Методические рекомендации. 5-10 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024
- Физическая культура. 5-7 класс. Базовый уровень. Электронная форма учебника/ Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024

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

- Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/>
- Образовательная платформа РЭШ- <https://resh.edu.ru/subject/9/>

