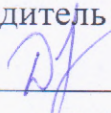


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
комитет образования, науки и молодёжной политики администрации
Волгоградской области

центральное территориальное управление по образованию
администрации Волгограда
МОУ СШ №83

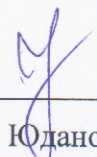
РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Добрынин Д.Д.
Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

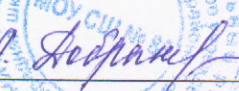
СОГЛАСОВАНО

заместитель директора
по УВР


Юданова С.Ю.
Протокол №1 от «29»
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ СШ №
83


Добрынина А.В.
Приказ №218 от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Настольный теннис»

9 класс

(в соответствии с ФГОС ООО)

Составитель: Столярчук И.А.

Волгоград 2024

Пояснительная записка

Актуальность.

Игра в настольный теннис является эффективным средством укрепления здоровья и физического развития обучающихся. Занятия настольным теннисом позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают быстроту, силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Все движения в настольном теннисе носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках, различных перемещениях.

Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать настольный теннис, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе. Занятия настольным теннисом вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности зрительных анализаторов, в частности, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно-мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц. Эффективность занятий настольным теннисом обоснована для коррекции зрения и осанки ребёнка.

В процессе игры в настольный теннис обучающиеся испытывают положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, благодаря чему игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха всех детей. Игра в настольный теннис на открытом воздухе (в парке или просто во дворе дома) создаёт прекрасные условия для насыщения организма человека кислородом во время выполнения двигательной активности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Программа составлена на основе современных нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101).

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69675) Федеральная рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 110 от 19.02.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего

Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019 Физическая культура. 8-9 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. — М.: Просвещение, 2020 Лях В.И., Зданевич А.А Физическая культура (базовый уровень). 10 - 11 кл. М.: Просвещение, 2021 образования» (Зарегистрирован 22.02.2024 № 77331)

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 110 от 19.02.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования» (Зарегистрирован 22.02.2024 № 77331).

Федеральная рабочая программа по физической культуре для 5-9 класса Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228).

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 110 от 19.02.2024 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования» (Зарегистрирован 22.02.2024 № 77331).

ФОП ООО. Физическая культура (для 5,6,7,8,9 классов).

Цель учебного курса: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях физической культурой и спортом средствами настольного тенниса.

Задачи учебного курса:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности в соответствии с половозрастными нормами средствами настольного тенниса;
- формирование и развитие физического, нравственного, психологического и социального здоровья обучающихся, двигательных способностей и повышение функциональных возможностей организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях по настольному теннису;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством освоения технических средств настольного тенниса;
- освоение знаний об истории развития настольного тенниса как олимпийского вида спорта, основных формах занятий настольного тенниса, их связи с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга;
- обучение двигательным и инструктивным умениям и навыкам, технико-тактическим действиям игры в настольный теннис, в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, организации самостоятельных занятий по настольному теннису;
- воспитание социально значимых качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в игровой и соревновательной деятельности средствами настольного тенниса;
- популяризация настольного тенниса среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям настольным теннисом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одарённых подростков в области спорта.

Место и роль учебного курса по настольному теннису в учебной программе. Учебный курс сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в содержание учебного предмета «Физическая культура» (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся, независимо от уровня их физического развития, физической подготовленности, здоровья и гендерных особенностей.

Программа построена на принципах:

- Целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
 - сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения

воспитанников, привития им определённых умений и навыков);

- непрерывности и наглядности.

В процессе обучения используются **следующие методы:**

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы;
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов не должна быть традиционной. Для определения уровня овладения навыками и умениями, автор программы предлагает следующие формы: собеседование, тестирование и соревнования.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана для учащихся 6 классов (один год обучения). Занятия проводятся 1 раз в неделю. Итого – 34 уч. часа в год.

Содержание учебного курса:

1. Знания о настольном теннисе

Настольный теннис в содержании физической культуры в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного образования по настольному теннису; организация спортивной работы по настольному теннису в общеобразовательной школе.

Настольный теннис и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий настольным теннисом, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.

Спортивные игры в программе Олимпийских игр. Настольный теннис как олимпийский вид спорта.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России. Олимпийское движение в СССР и современной России. История дебюта настольного тенниса на Олимпийских играх. Развитие настольного тенниса как олимпийского вида спорта. Олимпийские чемпионы по настольному теннису. Влияние занятий настольным теннисом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие средствами настольного тенниса. Настольный теннис – средство адаптивной физической культуры. Настольный теннис и здоровье. Организация здорового образа жизни, профилактика вредных привычек средствами настольного тенниса.

2. Способы самостоятельной деятельности.

Составление индивидуального режима дня, место и временной диапазон занятиями настольным теннисом в режиме дня. Настольный теннис как средство физического развития человека, формирования правильной осанки, профилактики миопии. Составление комплексов физических упражнений с элементами настольного тенниса с коррекционной направленностью и правила их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий настольным теннисом на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий настольным теннисом. Ведение дневника самоконтроля по физической культуре.

Физическая подготовка в настольном теннисе и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств, необходимых для успешного освоения двигательных умений и навыков в настольном теннисе. Способы определения индивидуальной физической нагрузки при занятиях настольным теннисом. Правила проведения измерительных процедур по оценке уровня физической подготовленности средствами настольного тенниса.

Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов средствами контрольных упражнений настольного тенниса. Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой в настольном теннисе.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений с элементами настольного тенниса на открытых площадках.

Техническая подготовка в настольном теннисе и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке.

Профилактика и лечение миопии. Разработка индивидуальных планов занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения. Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой с использованием средств настольного тенниса. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий настольным теннисом.

Банные процедуры как средство восстановления организма при занятиях настольным теннисом.

Измерение функциональных резервов организма при занятиях настольным теннисом. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях настольного тенниса и во время активного отдыха.

3. Физическое и технико-тактическое совершенствование.

Настольный теннис против близорукости. Упражнения физкультурминутки ритмичной гимнастики в процессе учебных занятий настольным теннисом. Индивидуальные и парные упражнения с одним и двумя воланами (разноцветными) для профилактики миопии. Физические упражнения на развитие гибкости подвижности суставов с элементами настольного тенниса.

Правила техники безопасности соблюдение правил гигиены в местах занятия настольного тенниса. Упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за

компьютером; упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности средствами настольного тенниса.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: профилактики нарушения осанки, зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами настольного тенниса: упражнения для профилактики общего утомления и остроты зрения.

Занятия настольным теннисом и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности.

Способы держания (хватки) ракетки. Игровые стойки в настольном теннисе. Передвижения по площадке. Техника выполнения ударов. Техника выполнения подачи. Техника передвижений в различных зонах площадки с выполнением ударов открытой, закрытой стороной ракетки.

Технические действия: передвижения по площадке, удары на сетке, подачи, техника передвижений в передней зоне площадки с выполнением ударов на сетке. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Технические действия: удары на сетке, в средней зоне площадки, подачи. Техника передвижений в средней зоне площадки с выполнением атакующих ударов.

Технические и тактические действия: удары в задней зоне площадки, защитные действия игрока, прием и выполнение атакующих ударов. Техничко-тактические действия в нападении. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры. Упражнения общефизической и специальной подготовки для развития физических качеств, доминирующих при освоении двигательных действий в настольном теннисе. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Планируемые результаты

Содержание учебного курса способствует достижению обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

- воспитание патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории современного состояния развития настольного тенниса, включая региональный, всероссийский и международный уровни;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами настольного тенниса профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного общения в команде, со сверстниками и педагогами;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по настольному теннису;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами настольного тенниса, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении, развивать мотивы и интересы своей

познавательной деятельности в физкультурно- спортивном направлении;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать собственные возможности и правильность выполнения задач;

- умение соотносить собственные действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать графические пиктограммы физических упражнений, схемы для тактических и игровых задач и преобразовывать их выполнение двигательных действий;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий, соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

- понимание роли и значения занятий настольным теннисом в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- знание истории развития настольного тенниса как олимпийского вида спорта;

- умение характеризовать основные направления и формы организации настольного тенниса в современном обществе;

- понимание значимости технической подготовки для достижения результативности двигательных действий в настольном теннисе и влияния физической подготовки на развитие систем организма и укрепление здоровья;

- знания правил игры в настольный теннис, основных терминов и понятий, правил организации соревнований;

- использование настольного тенниса как эффективного средства двигательной активности в режиме дня, соблюдение режима питания и выполнение оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий в режиме двигательной активности;

- умение составлять и выполнять самостоятельно комплексы физических упражнений с элементами настольного тенниса с коррекционной направленностью;

- проведение самостоятельных занятий настольным теннисом на открытых площадках и в домашних условиях;

- умение оценивать состояние организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий настольным теннисом, вести дневник самоконтроля по физической культуре;

- владение способами оценивания техники выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности средствами тестовых заданий и контрольных упражнений настольного тенниса;

- умение составлять план самостоятельных занятий технической и физической подготовкой в настольном теннисе, занятий адаптивной физической культурой для людей с нарушением зрения;

- использование восстановительного массажа и банных процедур как средства оптимизации работоспособности восстановления организма при самостоятельных занятиях настольным теннисом;

- умение оказывать первую помощь на самостоятельных занятиях настольным теннисом и во

время активного отдыха;

- умение демонстрации правильной техники двигательных действий при игре в настольный теннис: способы держания (хватки) ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, удары, подачи;
- использование в игре технико-тактические действия в нападении и защите, при одиночной и парной игре;
- осуществление игровой деятельности по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Тематическое планирование, 6 класс

№ п.п.	Наименование раздела	Кол-во часов
1.	ЗНАНИЕ О НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ	1
2.	СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	3
3.	ФИЗЧЕСКОЕ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	30
ИТОГО:		34

Поурочное планирование, 6 класс

№ п.п.	Тема	Кол-во часов
1. ЗНАНИЕ О НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ (1 час)		
1.	Настольный теннис и здоровый образ жизни	1
2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3 часа)		
2.	Настольный теннис в режиме дня	1
3.	Проведение самостоятельных занятий по настольному теннису	1
4.	Планирование самостоятельных занятий физической и технической подготовкой	1
3. ФИЗЧЕСКОЕ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (30 часов)		
5.	Правила техники безопасности соблюдение правил гигиены	1
6.	Правила игры в настольный теннис	1
7.	Упражнения физкультминуток и зрительной гимнастики	1
8.	Физические упражнения на развитие гибкости подвижности суставов	1
9.	Оздоровительные комплексы для профилактики нарушения осанки, зрительной гимнастики	1

10.	Профилактика перенапряжения систем организма	1
11.	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1
12.	Способы хвата ракетки	1
13.	Техника передвижения: приставным шагом	1
14.	Техника передвижения: скрестным шагом	1
15.	Техника передвижения: перемещение в четыре точки	1
16.	Техника передвижения: выпады	1
17.	Техника передвижения: рывок	1
18.	Техника выполнения ударов на возврате: плоский удар	1
19.	Техника выполнения ударов на возврате: открытой и закрытой стороной ракетки	1
20.	Техника выполнения ударов на возврате: открытой стороной ракетки	1
21.	Техника выполнения ударов на возврате: закрытой стороной ракетки	1
22.	Техника выполнения ударов на возврате: накатом открытой и закрытой стороной ракетки	1
23.	Техника выполнения ударов на возврате: подрезкой открытой и закрытой стороной ракетки	1
24.	Техника выполнения ударов на возврате: скидкой открытой и закрытой стороной ракетки	1
25.	Техника подачи: выполнение плоской подачи открытой стороной ракетки	1
26.	Техника подачи: выполнение плоской подачи закрытой стороной ракетки	1
27.	Тактические приемы: обманные движения, прямо и по диагонали, противоход, за спину, под сетку	1
28.	Нападающий удар в настольном теннисе – топ-спин	1
29.	Упражнения общефизической и специальной подготовки на развитие ловкости	1
30.	Упражнения общефизической и специальной подготовки на развитие выносливости	1
31.	Упражнения общефизической и специальной подготовки на развитие силы	1
32.	Упражнения общефизической и специальной подготовки на развитие гибкости	1
33.	Упражнения общефизической и специальной подготовки на развитие быстроты	1
34.	Основы судейства в настольном теннисе	1
ИТОГО:		34

Система оценивания результатов обучения.

- Повседневное систематическое наблюдение;
- Участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- Участие в товарищеских встречах и соревнованиях.
- Спортивные праздники, конкурсы;
- Матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- Соревнования школьного и районного масштабов.

Учебно-методические пособия

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000. 2.
- Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1991.
3. Барчукова Г. В. Настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1990. Барчукова Г. В.
4. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1989. Богушас В.
5. Играем в настольный теннис: книга для учащихся / В. Богушас. — М., 1987.
6. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994. 7.
- Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
8. Шпрах С.Д. У меня секретов нет / С.Д. Шпрах. — М., 1998.