

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 118**

**РАССМОТРЕНО**

**Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ № 118»**

\_\_\_\_\_  
Протокол № 12 от «25»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор  
МБОУ «СОШ  
№ 118»**

\_\_\_\_\_  
А.К.  
Абросимова

Приказ № 369-о/д  
от «31» августа  
2023 г.

**Абросимова Алла  
Константиновна**

Подписан: Абросимова Алла Константиновна  
DN: C=RU, S=Алтайский край, L=Барнаул, T=Директор,  
O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
№118""", SN=Абросимова, CN=Абросимова Алла Константиновна  
E=abrosimova@mail.ru, G=Алла Константиновна,  
SN=Абросимова, CN=Абросимова Алла Константиновна  
Основание: я подтверждаю этот документ своей  
удостоверяющей подписью  
Местоположение: место подписания  
Дата: 2023.09.18 11:40:28+07'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
основного общего образования**

**по курсу  
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС**

**10 классы А,Б.**

**2023-2024 учебный год**

*1 час в неделю (всего 34 часа)*

**Составил  
учитель физической культуры  
Игнатьев Глеб Романович.**

Барнаул, 2023  
**Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу «Настольный теннис» для 10 класса разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- с программой по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года.
- с учётом целей и задач основной Образовательной программы основного общего образования МОБУ Лицея.

Основной **целью** программы является:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании

**Задачи курса:**

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Настольный теннис»**

*Личностными* результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными* результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами* освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Требования к уровню подготовки обучающихся к концу 1 полугодия**

*Обучающиеся научатся:* систематическим занятиям физическими упражнениями укрепят своё здоровье;

правильно распределять свою физическую нагрузку;

правилам игры в настольный теннис; правилам охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; правилам проведения соревнований;

*Обучающиеся получают возможность научиться:*

Проводить специальную разминку для теннисиста, основами техники настольного тенниса, основам судейства в теннисе, составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя.

Улучшать координацию движений, быстроту реакции и ловкость; улучшать общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повышать адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера; развивать коммуникабельность в результате коллективных действий.

### **К концу второго полугодия:**

*Обучающиеся научатся:* знаниям о технических приемах в настольном теннисе; разносторонним знаниям о положении дел в современном настольном теннисе.

*Обучающиеся получают возможность научиться:* проводить специальную разминку для теннисиста, различным приемам техники настольного тенниса, приемам тактики игры в настольный тенниса, навыкам судейства в теннисе, навыкам организации мини-турнира, навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам, повышать уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям, накату справа и слева по диагонали, накату справа и слева поочередно «восьмерка», накату справа и слева в один угол стола, правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

Формы подведения итогов: соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

## **Содержание курса**

### **10 класс (34 ч)**

#### **Знания о физической культуре**

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

#### **Способы двигательной деятельности**

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с

поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

#### Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Теория	4
2	Общефизическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	3
4	Обучение техническим приёмам	9
5	Интегральная подготовка	6
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	34

#### Календарно-тематическое планирование по курсу «Настольный теннис» в 10 классе на 2023-2024 учебный год

№	ТЕМА	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	ДАТА	
1.	Физическая культура в современном обществе. Обучение стойке и перемещению.	<b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы.		
2.	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Обучение упражнениям с ракеткой.	<b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы.		

№	ТЕМА	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	ДАТА	
3.	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Апр-ния с ракеткой.	<p><b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели, сформулированной педагогом.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия.</p>		
4.	Правила безопасности игры. Правила соревнований. Тренировка с ракеткой и мячом.	<p><b>Познавательные:</b> понимать и принимать цели, сформулированные учителем.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>		
5.	Выбор ракетки и способы держания. Тренировка с ракеткой и мячом.	<p><b>Познавательные:</b> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение.</p>		
6.	Обучение имитации различных ударов. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	<p><b>Познавательные:</b> использование физической подготовленности в активной жизнедеятельности.</p> <p><b>Регулятивные:</b> умение работать по алгоритму.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение обосновывать свою точку зрения.</p>		
7.	Обучение ударам ракеткой по мячу. Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	<p><b>Познавательные:</b> понимать и принимать цели, сформулированные учителем.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять контроль по образцу.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы.</p>		
8.	Удары по мячу накатом. Освоение подачи.	<p><b>Познавательные:</b> понимать и принимать цели, сформулированные учителем.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу, адекватно воспринимать словесную оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> умение слушать и понимать других.</p>		
9.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Освоение подачи.	<p><b>Познавательные:</b> понимать и принимать цели, сформулированные учителем.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>		

№	ТЕМА	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	ДАТА	
10.	Игра в ближней и дальней зонах. Освоение подачи.	<b>Познавательные:</b> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем. <b>Коммуникативные:</b> задавать вопросы.		
11.	Обучение имитации ударов. Вращение мяча.	<b>Познавательные:</b> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. <b>Регулятивные:</b> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. <b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение.		
12.	Основные положения теннисиста.	<b>Познавательные:</b> понимать и принимать цели, сформулированные учителем. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.		
13.	Исходные положения, выбор места.	<b>Познавательные:</b> принимать учебную задачу, составлять план своих действий. <b>Регулятивные:</b> действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.		
14.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	<b>Познавательные:</b> моделировать технические действия в игровой деятельности. <b>Регулятивные:</b> выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.		
15.	Одношажные и двухшажные перемещения.	<b>Познавательные:</b> моделировать технические действия в игровой деятельности. <b>Регулятивные:</b> выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.		
16.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	<b>Познавательные:</b> моделировать технические действия в игровой деятельности. <b>Регулятивные:</b> выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. <b>Коммуникативные:</b> взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.		
17.	Подачи: короткие и длинные.	<b>Познавательные:</b> анализировать порядок действий при выполнении упражнений. <b>Регулятивные:</b> действовать по плану, контролировать		

№	ТЕМА	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	ДАТА	
		процесс и результат своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> формировать личную ответственность за результаты коллективной деятельности.		
18.	Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	<b>Познавательные:</b> анализировать порядок действий при выполнении упражнений. <b>Регулятивные:</b> действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. <b>Коммуникативные:</b> контролировать действия партнёра; разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников.		
19.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	<b>Познавательные:</b> использовать наглядные модели; находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию. <b>Регулятивные:</b> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу. <b>Коммуникативные:</b> формулировать собственное мнение.		
20.	Тактика одиночных игр	<b>Познавательные:</b> понимать и принимать цели, сформулированные учителем. <b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу. <b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.		
21.	Игра в защите	<b>Регулятивные:</b> выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; <b>Коммуникативные:</b> учащиеся имеют возможность научиться: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.		
22.	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	<b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. <b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
23.	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	<b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.		



№	ТЕМА	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	ДАТА	
24.	Применение подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.	<p><b>Познавательные:</b> понимать и принимать цели, сформулированные учителем.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимать и сохранять учебную задачу.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p>		
25.	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>		
26.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	<p><b>Коммуникативные:</b> умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.</p> <p><b>Познавательные:</b> извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, иллюстрация и др.)</p>		
27.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	<p><b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности.</p> <p><b>Познавательные:</b> определение основной и второстепенной информации.</p>		
28.	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>		
29.	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	<p><b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p>		

№	ТЕМА	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	ДАТА	
30.	Игра у стола. Игровые комбинации.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем. Регулятивные: принимать и сохранять учебную задачу. Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.		
31.	Игра у стола. Игровые комбинации.	Регулятивные: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; Коммуникативные: учащиеся имеют возможность научиться: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем.		
32.	Игра у стола. Игровые комбинации.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
33.	Соревнования	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.		
34.	Соревнования	Познавательные: принимать учебную задачу, составлять план своих действий. Регулятивные: действовать по плану, контролировать процесс и результат своей деятельности. Коммуникативные: координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.		

