

Муниципальное образование город Краснодар
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))
муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
средняя общеобразовательная школа № 104
(полное наименование образовательного учреждения)

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МАОУ СОШ № 104

протокол от 30 августа 2022 № 1

Председатель  Е.В. Качаловская



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по конкретным видам внеурочной деятельности

(тип программы: ориентированные на достижение результатов определённого уровня/
по конкретным видам внеурочной деятельности)

кружок

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

«Настольный теннис» (Спортивно-оздоровительное)

(наименование)

4 года (1 - 4 класс)

(срок реализации программы)

7 – 11 лет

(возраст обучающихся)

Усачева Е.В., Галушкин С.А.

(Ф.И.О. учителя, составителя)

1. Пояснительная записка

Программа «Физическая культура. Настольный теннис» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, в котором отмечается, что организация физического воспитания в образовательных учреждениях включает в себя проведение дополнительных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ (гл. 3 ст. 28. п. 2.).

Содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: требования к результатам освоения образовательной программы по «Физической культуре» основного общего образования (ГОС и ФГОС);

Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889 «О внесении изменений в федеральный базисный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего и дополнительного образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 марта 2004 г.»;

Включение в учебные планы физической культуры общеобразовательных учреждений настольного тенниса, как одного из средств физического развития продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального

самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих задач:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

С этой точки зрения упражнения с мячом и ракеткой, а так же обучение основам игры в настольный теннис представляет особый интерес, т.к. в процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества.

Программа раскрывает методические особенности обучения игре в настольный теннис в общеобразовательном учреждении.

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

Новизна данной программы заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в полных классах начальной общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

2. Общая характеристика предмета

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных и психо-физиологических способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние – **главная цель обучения детей настольному теннису в школе.**

Широкая возможность вариативности нагрузки и ее направленности позволяют использовать настольный теннис как рекреационное и реабилитационное средство в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности дополнительная программа включает в себя три основных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

В разделе «Знания о физической культуре» представлены основные термины и понятия игры в настольный теннис, история настольного тенниса и его роль в современном обществе. Также здесь раскрываются основные понятия подготовки теннисистов, особенности организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису, изложены правила игры и требования техники безопасности при проведении занятий настольным теннисом.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, ориентированные на активное включение обучающихся в урочные и внеурочные самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя: организацию и проведение самостоятельных занятий настольным теннисом с учетом индивидуальных особенностей физического развития и уровня подготовленности; соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбор инвентаря, одежды для занятий настольным теннисом.

Раздел «Физическое совершенствование», ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья обучающихся. Этот раздел включает в себя несколько направлений: «Физкультурно-оздоровительная деятельность» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. В этом разделе изучаются оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», направлена на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической, тактической и технической подготовки игроков в настольный теннис. Освоение обучающимися способам хватки ракетки, выполнения основных ударов по мячу, техники передвижений, а так же технико-тактической направленности игровых действий в настольном теннисе.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» включает в себя средства общей физической, технической, интегральной (игровой) подготовки обучающихся настольному теннису.

В тематическом планировании отражены темы основных разделов программы и даны характеристики видов деятельности обучающихся. Эти характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

Одной из форм организации занятий в образовательном учреждении является внеурочная форма. Дополнительное занятие по физической культуре состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью. Включение упражнений с мячом и ракеткой в различные части урока будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложнокоординационных ловких двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;

- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, учитель может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- *фронтальная форма обучения* позволяет учителю одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Федеральному базисному учебному плану (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. №889) в начальной школе общеобразовательной школы отводится по 3 часа для урока физической культуры в неделю, что составляет 99 часов в 1-ом классе и по 102 часа в 2-4 классах. По программе «Физическая культура. Настольный теннис» занятия являются обязательными для всех обучающихся в начальной школе и включаются в целостный образовательный процесс. При этом учитель имеет возможность творчески использовать данный учебный материал программы в различных частях урока с соответствующей дозировкой и интенсивностью, модульно осваивать основы игры в настольный теннис или проводить поурочные занятия по настольному теннису.

4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды.

Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

5. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным

теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

Организация и проведение самостоятельных занятий по настольному теннису.

Подготовка места для занятий по настольному теннису, размеры игровой площадки и теннисного стола, инвентарь (выбор ракетки, мячей). Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Организация досуга посредством игры в настольный теннис.

Оценка эффективности занятий по настольному теннису. Самонаблюдение и самоконтроль на занятиях по настольному теннису. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий. Оценка эффективности занятий по результатам участия во внутришкольных турнирах. Правила самостоятельного тестирования физических качеств в настольном теннисе.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы ЛФК для лиц с отклонением в состоянии здоровья.

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Способы держания (хватки) ракетки. Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Командные форматы для соревнований 4 и более человек. Личные форматы соревнований для 2-3-х человек. Лично-командные форматы соревнований для 4-х и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков. Смены подач и сторон.

«Охрана труда и техника безопасности при проведении занятий настольным теннисом» знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности при организации занятий физической культурой на основе настольного тенниса, формирует навыки страховки самостраховки.

6. Этапы обучения и содержание программы

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Каждый год разбит на два цикла (продолжительностью в две четверти или полтора триместра) с одной ведущей темой, которая заканчивается тестированием.

Формы и режим занятий

Групповые занятия проходят 1 раз в неделю по 35мин
(в соответствии с нормами СанПиН 2.4.4.1251-03).

Этапы обучения и содержание курса

Класс	Основные цели	Задачи	Средства и методы обучения	Сроки и формы контроля
1-ый Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного тенниса. Обучение выполнению базовых ударов с отскока справа и слева с места, в движении.	1.Обучение разнообразным действиям с мячом и ракеткой («школа мяча»). 2.Обучение осознанному передвижению в пространстве.	1) обучение детей ловле, бросанию и катанию теннисного мяча. 2) обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх). 1) обучение контролю частей (рук, ног, плеч) и позиций тела (положение рук в исходном положении, при замахе, выполнении удара и его окончании, баланс ног и плеч при выполнении	Методы: 1. Игровой метод. 2.Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения). 3.Соревновательный метод (только в командном формате). Средства: 1.Упражнения с мячом, выполняемые рукой: отбивание ладонью, подбивание на ладони, отбивание, катание, ловля мяча.	В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа мяча». В конце 4-ой четверти (или в конце 3-го триместра) – тест «школа ударов с отскока»

<p>Получение представлений об основных стойках и работе ног при ударах с отскока, а также системе счета по упрощенной системе. Проведение первых соревнований в конце года в командном формате.</p>	<p>3. Показ и освоение основных ударов с отскока.</p> <p>4. Активное взаимодействие с другими детьми.</p>	<p>удара).</p> <p>2) видение пространства (движения мяча) одновременно с контролем передвижений.</p> <p>1) разучивание имитации ударов.</p> <p>2) разучивание ударов с отскока.</p> <p>1) обучение комбинированным действиям в парах и группах.</p> <p>2) обучение активным нападающим действиям, которые усложняют прием и контроль мяча сопернику.</p>	<p>2. Упражнения с ракеткой удержание предметов на ракетке, ОРУ с ракеткой.</p> <p>3. Упражнения с мячом и ракеткой: удержание мяча на ракетке, катание и отбивание мяча.</p> <p>4. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче, развития контроля мяча на ракетке.</p> <p>5. Имитация ударов в зеркальном показе.</p> <p>6. Подводящие упражнения для ударов с отскока: (концентрация на мяче, фиксация точки удара, сопровождение мяча, балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу).</p> <p>7. Игры и упражнения для освоения навыков игры</p> <p>1. Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов).</p> <p>2. Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.</p>
---	---	--	---

<p>2-ой</p> <p>Поэтапное закрепление полученных навыков игры с отскока. Освоение ударов с лета. Изучение ударов над головой – подачи и смэша. Формирование умений управления мячом: игра по различным направлениям: линия, диагональ. Проведение соревнований три раза за год в командном, командно-личном формате.</p>	<p>1.Обучение обмену ударами на площадке.</p> <p>2.Разучивание ударов с лета, ударов над головой (подачи, смэша), обучение приему подачи.</p> <p>3.Обучение основам тактики одиночной игры.</p> <p>4.Воспитание физических качеств</p>	<p>1) совершенствование одиночных ударов с отскока справа и слева.</p> <p>2) обучение выполнению серии ударов с отскока отдельно справа и слева.</p> <p>3) обучение выполнению серии ударов с отскока, чередуя удары справа и слева.</p> <p>1) обучение ударам с лета, подаче, смэшу, приему подачи.</p> <p>1) изучение названий основных направлений движения мяча (линия, диагональ.</p> <p>2) обучение выполнению элементарного розыгрыша очка (подача-прием подачи - удары справа, слева).</p> <p>3)обучение ведению счета.</p> <p>1) обучение контролю собственного тела (позы, баланс) в статичном положении и в движении.</p> <p>2) воспитание скоростных и координационных способностей</p>	<p>Методы:</p> <p>1. Игровой метод.</p> <p>2. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения).</p> <p>3.Соревновательный метод (в командном, командно-личном формате).</p> <p>Средства:</p> <p>1.Упражнения в парах, группах по 4-6 чел.: катание мяча, выполнение одиночных ударов в мишень, выполнение серии из 2-4 ударов.</p> <p>2.Индивидуальные упражнения: выполнение серии ударов с отскока отдельно справа и слева о стенку (сетку) в спортзале.</p> <p>3.Игры в командах на счет</p> <p>1.Подводящие упражнения для ударов с лета, подачи.</p> <p>2.Наброс с руки одиночных ударов для ударов с лета, друг другу в парах сериями по 6-8 ударов.</p> <p>1.Подводящие упражнения для ударов с различным направлением (линия, диагональ).</p> <p>2. Обмен 2-3 ударами по заданным направлениям: (линия, кросс).</p> <p>3.Игровые упражнения в парах (разыграть подачу-прием, подачу-прием-удар справа</p>	<p>В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа ударов с лета»</p> <p>В конце 4-ой четверти (или конце 3-го триместра) – тест «школа ударов над головой»</p>
--	--	---	---	---

			<p>(слева) и т.д.).</p> <p>4.Игры и упражнения на закрепление знаний названий линий и понимания границ площадки. 5.Элементы соревновательных игр (розыгрыш на очки, удары в свободный угол) в процессе обычного занятия.</p> <p>1.Перемещения со сменой направления. Прыжки с правой на левую ногу с остановкой (балансом на каждой ноге). Движение с остановкой по сигналу.</p> <p>2.Эстафеты с теннисными ракетками и мячами. Броски в цель. Прыжки вперед, вверх, в стороны в полную и в половину силы</p> <p>3.Подвижные и спортивные игры высокой интенсивности, развивающие ловкость («Салки мячом», «Ловишки», «Пустая ракетка», «Хоккей теннисным мячом»).</p> <p>4.Прыжки на скакалке серией на двух и одной ногах.</p> <p>5.Упражнения на координацию (игра «Зеркало», прыжки с одновременной и попеременной работой рук).</p> <p>6.Различные виды бега: вперед, назад, в стороны, с поворотом вокруг собственной оси в различном темпе (быстрее, медленнее).</p>	
--	--	--	---	--

<p>3-ий</p> <p>Поэтапное закрепление полученных навыков игры с отскока и слета. Освоение ударов с различным направлением полета мяча и длиной удара. Изучение способов вращения мяча. Знакомство с основами тактических комбинаций. Проведение соревнований (три раза в год) в командном, командно-личном формате</p>	<p>1.Обучение удержанию мяча в игре, ведению счета и теннисному этикету.</p> <p>2.Воспитание физических качеств.</p>	<p>1) обучение различным направлениям ударов при розыгрыше очка, начиная с подачи;</p> <p>2) обучение продолжительной динамичной игре с акцентом на правильных базовых движениях;</p> <p>3) совершенствование точности ударов с отскока и разных траекторий полета мяча;</p> <p>4) Закрепление умения начислять очки при игре в паре, в команде.</p> <p>1)воспитание координационных способностей (контроль собственного тела, баланс, ориентация во времени и пространстве)</p>	<p><u>Методы:</u></p> <p>1. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения).</p> <p>2. Игровой метод.</p> <p>3. Соревновательный метод (в командном, командно-личном формате).</p> <p><u>Средства:</u></p> <p>1. Упражнения в парах, командах по 3-4 чел.: (удары на удержание мяча, выполнение серии из 2-4, 4-8 ударов в каждом розыгрыше).</p> <p>2. Розыгрыш подача-прием, удар с лета.</p> <p>3. Игра по линии и диагонали в парах, командах: на удержание мяча, в различном темпе. Тоже с начислением очков.</p> <p>4. Упражнения на переключение внимания.</p> <p>5. Подвижные игры большой и средней подвижности («Мишки на льдине», «Цепочные салочки», «Хвост догоняет голову»).</p> <p>6. Прыжки на скакалке вперед, назад, со скрещиванием рук, на одной ноге.</p> <p>7. Перемещения вперед, назад в стороны, регулируя размер и величину шагов.</p>	<p>В конце 2-ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа направления ударов»</p> <p>В конце 4 четверти (или конце 3-го триместра) - тест «школа управления мячом»</p>
<p>4-ый</p> <p>Закрепление основ базовой техники настольного тенниса, повышение стабильности и точности ударов,</p>	<p>1. Совершенствование точности, стабильности и эффективности ударов.</p>	<p>1) совершенствование ударов с отскока при игре с заданным направлением, траекторией или скоростью полета мяча.</p> <p>2) обучение выходу к сетке с короткого мяча с завершающим ударом с</p>	<p><u>Методы:</u></p> <p>1. Метод строго регламентированного упражнения (дозировано, только при разучивании нового движения).</p> <p>2. Игровой метод.</p> <p>3. Соревновательный</p> <p><u>Средства:</u></p>	<p>В конце 2 -ой четверти (или середины 2-го триместра) - тест «школа закрытых тактических комбинаций»</p> <p>В конце 4-ой</p>

<p>ознакомление с основами закрытых, полуоткрытых и открытых и тактических комбинаций, способами активного завершения розыгрыша. Проведение соревнований (четыре раза в год) в командно-личном и личном формате</p>	<p>2. Воспитание физических качеств</p>	<p>лета. 3) совершенствование подачи, приема подачи и ударов с лета</p> <p>1) совершенствование координационных способностей (управление и контроль собственного тела при различных движениях)</p>	<p>1. Упражнения в парах, группах по 4-6 человек на удержание мяча в игре. 2. Игра с двумя касаниями мяча на ракетке. 3. Упражнения для управления направлением мяча: «Восьмерка», «Треугольник». 4. Закрытый розыгрыш: подача, прием, выход к сетке, завершающий удар. 5. Открытый розыгрыш подача, прием по диагонали (линии) – свободное завершение комбинации. 6. Подвижные игры с мячом и ракеткой высокой подвижности («Гонки с мячами», «Курочки», «Пустая ракетка») 7. Прыжки на двух и одной ногах, перекаты с ноги на ногу, связки: бег, шаг для удара, приставной шаг. 8 Упражнения для релаксации.</p>	<p>четверти (или конце 3-го триместра) - тест «школа открытых тактических комбинаций»</p>
---	---	--	--	---

**6.1. Тематическое планирование с определением
основных видов деятельности (1–4 классы).**

1-ый класс (33 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История развития настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса. Основные этапы развития настольного тенниса.	Основные содержательные линии. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Правила игры в настольный теннис.	Знать: историю развития настольного тенниса, ведущих теннисистов мира; общие правила игры в настольный теннис.
Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие.	Основные содержательные линии. Значимость правильной осанки для физического развития. Средства формирования правильной осанки.	Называть: основные признаки правильной осанки. Выполнять: упражнения для формирования и профилактики осанки.
<i>Способы физкультурной деятельности</i>		
Оценка эффективности занятий физической культурой. Способы самоконтроля на занятиях настольным теннисом.	Основные содержательные линии. Самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Ведение дневника самонаблюдений.	Вести: дневник самонаблюдений. Выполнять: тестовые задания для определения физической подготовленности.
<i>Физическое совершенствование</i>		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений утренней зарядки и домашних заданий.	Основные содержательные линии. Комплекс упражнений утренней зарядки. Комплекс упражнений для домашних заданий.	Выполнять: упражнения из комплекса утренней зарядки и домашние задания.
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Контроль мяча и ракетки. Осознанное передвижение в пространстве. Освоение основных ударов с отскока. Активное взаимодействие с другими учениками.	Выполнение разнообразных действий с ракеткой и мячом («школа мяча»); Контроль частей тела, позиций тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений. Имитация ударов справа и слева срезкой. Выполнение ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Комбинированные действия в парах и группах.	Выполнять: упражнения с мячом - чеканка, броски, метания, жонглирование. Выполнять: имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева. Выполнять: удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены. Выполнять: итоговые тесты «Школа мяча» и «Школа ударов на столе».
2-ой класс (34 ч)		
<i>Знания о физической культуре</i>		
История физической культуры. История настольного тенниса в Олимпийском движении. Основные термины и понятия в настольном теннисе.	Основные содержательные линии. Цель, задачи Олимпийского движения. Настольный теннис – как один из олимпийских видов спорта. Успехи российских теннисистов	Знать: Основные термины и понятия в настольном теннисе. Углубление знаний в правилах игры (парная игра).

	на Олимпийской арене.	
Базовые понятия физической культуры. Классификация ударов в настольном теннисе. Подготовка игровой площадки и стола для занятий настольным теннисом.	Основные содержательные линии. Удары справа и слева с нижним вращением. Поддачи ладонной и тыльной стороной ракетки.	Знать: основные удары в настольном теннисе. Уметь: готовить стол и площадку для занятий настольным теннисом.
Способы физкультурной деятельности		
Организация и проведение занятий физической культурой. Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены.	Основные содержательные линии. Основные требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила личной гигиены.	Соблюдать правила безопасности на занятиях настольным теннисом. Соблюдать правила личной гигиены во время занятий и в повседневной жизни.
Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.	Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений	Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.
Физическое совершенствование		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).	Основные содержательные линии. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Выполнять: комплексы упражнений для развития основных физических качеств (домашнее задание).
Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Обучение стабильному обмену ударами. Обучение подачи. Обучение простейшим тактическим приемам настольного тенниса. Воспитание физических качеств.	Обучение ударам справа и слева, подаче и приему подачи. Понимание «направления» удара и контроль траектории полета мяча. Игра по средней траектории полета мяча. Стабильность в выполнении простейших технических действий. Контроль собственного тела (позы, баланс), контроль движений. Воспитание скоростных и координационных способностей. Координация зрительного и двигательного анализаторов.	Выполнять: имитацию основных технических действий (удары справа и слева толчком и срезкой; выполнение и прием подач толчком и срезкой). Выполнять: удары справа и слева толчком и срезкой, подачу. Выполнять: итоговые тесты «Школа игры с ракеткой и мячом» и «Школа ударов на столе» и имитацию подачи. Выполнять: тесты по физической подготовленности. Знать: простейшие тактические приемы настольного тенниса.
3-ий класс (34 ч)		
Знания о физической культуре		

<p>История физической культуры. История настольного тенниса в средние века. История зарождения современного настольного тенниса. История происхождения теннисного счета.</p>	<p>Основные содержательные линии. Упрощенные правила и размеры детского стола для настольного тенниса..</p>	<p>Знать: историю настольного тенниса в средние века, историю зарождения современного настольного тенниса, происхождения теннисного счета.</p>
<p>Базовые понятия физической культуры. Направления удара. Удары по прямой и диагонали. Зависимость направления удара от точки удара и направления сопровождения мяча. Постановка ног при ударах. Понятие длинного и короткого удара.</p>	<p>Основные содержательные линии. Организация самостоятельных занятий по настольному теннису. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.</p>	<p>Знать: направления ударов в настольном теннисе (диагональ и прямая). Знать: Понятие длинного и короткого удара. Уметь: провести разминку перед занятием по настольному теннису.</p>
Способы физкультурной деятельности		
<p>Организация и проведение занятий физической культурой. Тестирование физической и специальной подготовленности. Помощь учителю в организации и проведении тестирования.</p>	<p>Основные содержательные линии. Тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности.</p>	<p>Знать: тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. Уметь: оказывать помощь учителю в организации и проведении тестирования.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.</p>	<p>Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p>	<p>Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.</p>
Физическое совершенствование		
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Удары справа и слева по направлениям диагональ и прямая. Удары с разной траекторией и длиной. Удары с разным вращением мяча (верхним и нижним).</p>	<p>Обучение и закрепление умений направлять мяч по диагонали и по прямой. Обучение и закрепление умений направлять мяч по разной траектории. Обучение ударам с разным видом вращений мяча (верхним и нижним).</p>	<p>Уметь: направлять мяч по линии и кроссом. Тест «Школа направления ударов». Уметь: выполнять удары, разные по длине. Тест «Школа управления мячом». Уметь: выполнять удары с разным вращением мяча.</p>
4-ый класс (34 ч)		
Знания о физической культуре		
<p>Физическая культура и спорт в современном</p>	<p>Основные содержательные линии.</p>	<p>Знать: о здоровом образе жизни. Знать: о значении занятий</p>

<p>обществе. Значимость здорового образа жизни в современном обществе.</p>	<p>Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.</p>	<p>настольным теннисом в формировании здорового образа жизни.</p>
<p><i>Способы физкультурной деятельности</i></p>		
<p>Организация и проведение занятий физической культурой. Понятие об очке, партии, встрече, командном матче. Проведение заключительной части урока.</p>	<p>Основные содержательные линии. Общие представления о значимости заключительной части урока. Подвижные игры, упражнения на гибкость.</p>	<p>Знать: понятия об очке, партии, встрече, командном матче. Уметь: Проводить заключительную часть урока. Знать: подвижные игры, упражнения на гибкость.</p>
<p>Оценка эффективности занятий физической культурой. Ведение дневника самонаблюдений. Результаты тестирования общей и специальной подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях.</p>	<p>Основные содержательные линии. Ведение дневника самонаблюдений. Наблюдение за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений</p>	<p>Вести дневник самонаблюдений. Выполнять тестовые задания для определения уровня физической подготовленности. Выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности. Участвовать: во внутриклассных соревнованиях.</p>
<p><i>Физическое совершенствование</i></p>		
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Понятия о стабильности технических действий. Понятия об атакующем и завершающем ударах. Простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование стабильности технических действий. Обучение и совершенствование атакующих ударов. Простейшие варианты тактических комбинаций.</p>	<p>Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия о стабильности технических действий. Знать: понятия об атакующем и завершающем ударах. Знать: простые тактические комбинации. Комбинации с началом атаки со своей подачи. Комбинации на приеме подачи.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Простейшая тактика одиночной игры.</p>	<p>Основные содержательные линии. Совершенствование техники выполнения ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке. Упражнения специальной физической подготовки.</p>	<p>Демонстрировать технику ударов с различными видами вращения, выполнение подачи, прима подачи. Знать: Тактику одиночной игры. Тактику парной игры: способы расстановки игроков на площадке; перемещения игроков на площадке. Выполнять: атакующие и завершающие удары. Демонстрировать: простейшие тактические комбинации.</p>

		способностей.	(«Мишки на льдине», «Космонавты»).
22		Промежуточные соревнования.	Соревнования в командно-личном формате.
23-24	7.	Атакующий удар. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей	Розыгрыш с подачи по всему столу с использованием всех технических действий и завершением розыгрыша очка атакующим ударом.
25.		Итоговое тестирование.	Тестирование теннисных умений Тест «Школа открытых тактических комбинаций»
26 - 31		Повтор и закрепление пройденного материала. Розыгрыш очка с использованием технических приемов с разной траекторией, разным вращением и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Игра по всему столу с использованием всех технических действий.
32-33		Итоговые соревнования.	Соревновательные игры со счетом

В течение года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае педагог оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.

7. Планируемые результаты изучения предмета

К концу 1-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

К концу 2-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- выполнять удары накатом справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять быстрый накат;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по площадке на 1-3 шага в сторону и 1-2 вперед-назад; понимать процесс соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные игры на счет.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и настольным теннисом в частности.

К концу 3-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный);
- свободно перемещаться по всей игровой площадке у стола вправо-влево на 2-4 шага, вперед-назад и по диагонали на 2-3 шага, выходить к короткому мячу, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.
- уметь вести счет во время соревнований;
- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

К концу 4-го года обучающиеся овладевают следующими умениями и навыками:

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева срезкой, накатом и топ-спином;

- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках отскока мяча,
- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре накатами уметь выигрывать очко завершающим ударом;
- активно двигаться по всей площадке, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию стола, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
- знать порядок ведения счета в партии, встрече, командном матче;
- иметь положительный настрой на соревнования.

8. Критерии оценки успеваемости учащихся по программе

«Настольный теннис как дополнительное занятие по физической культуре в школе»

При оценивании успеваемости по разделам программы «Настольный теннис как дополнительное занятие по физической культуре в школе» учитываются такие показатели:

1. Знания о физической культуре.

Глубина и полнота ответа, умение использовать их применительно к конкретным случаям в занятиях физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала программы.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для демонстрации двигательного действия, выполнение контрольных упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; обучающиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Обучающийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

Оценка «2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» Обучающийся умеет:

- самостоятельно организовать место занятий;
- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;
- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Оценка «4» Обучающийся:

- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;
- допускает незначительные ошибки в подборе средств;
- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Оценка «3» Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Оценка «2» Обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4. Уровень физической подготовленности обучающихся

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного

минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени.

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» - обучающийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Общая оценка успеваемости складывается по всем разделам программы – путем сложения оценок, полученных учеником и оценок за выполнение контрольных упражнений.

9. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом

1. Общие требования безопасности на занятиях настольным теннисом.

Для занятий настольным теннисом спортивная площадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- ▲ прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- ▲ имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- ▲ иметь коротко остриженные ногти;
- ▲ заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- ▲ знать и выполнять настоящую инструкцию.

2. Требования безопасности перед началом занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:

Учитель должен:

- заранее продумать расстановку детей, расположение инвентаря в спортивном зале, чтобы каждый имел достаточно места для выполнения задания;

Учащийся должен:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время урока во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).

- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;

3. *Требования безопасности во время занятий настольным теннисом по дисциплине «физическая культура»:*

Учитель должен:

- следить за детьми во время выполнения упражнений, своевременно корректируя их расположение на спортивной площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, после которых они не контролируют собственную моторику, особенно если это задания с мячом и ракеткой;
- уделить особое внимание расположению левшей в спортивном зале.

Учащийся должен:

- ▲ не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- ▲ не размахивать ракеткой;
- ▲ бить по мячу только в заданном направлении;
- ▲ не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
- ▲ не заходить в игровую зону играющей пары;
- ▲ при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие учащиеся;
- ▲ не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- ▲ не выполнять удары без разрешения учителя,
- ▲ во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения.
- ▲ при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
- ▲ при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

4. *Требования безопасности по окончании занятий.*

Учащийся должен:

- ▲ под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- ▲ организованно покинуть место проведения занятия;
- ▲ переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- ▲ тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

10. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Требования к педагогическому составу

Для успешного обучения детей в течение четырех лет необходимо, чтобы в занятия проводил грамотный педагог.

По данной программе могут работать специалисты:

- имеющие среднее или высшее педагогическое или физкультурное образование со специализацией «Тренер по настольному теннису».
- имеющие среднее или высшее педагогическое образование в области физического воспитания младших школьников и сертифицированные Федерацией настольного тенниса России для обучения детей в школе.

Учебно-методические пособия

1. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009.
6. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
7. Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	Д	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
Сетки для настольного тенниса	4	
Ракетки для настольного тенниса	К	
Мячи теннисные паралоновые В Ball– для 1-2-го классов	50	
Мячи теннисные Kid – для 3-4-го классов	70	
Мчи настольного тенниса	100	
Корзина для теннисных мячей	4	
Столы настольного тенниса (детские)	6	
Дополнительный инвентарь:		
Веревки или ограничительные ленты	П	
Накладные линии и метки	П	
Конусы, мишени, обручи	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); К – полный комплект (на каждого ученика класса); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)