

Российская Федерация
Ростовская область
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Школа № 64»

Утверждаю
Директор МБОУ «Школа № 64»
Приказ от 30.08.2023г. № 249

_____И.П.Пономарева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
Настольный теннис

(указать учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс) 9 А, 9 Б

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 34

Учитель Стороженко М.С.

Программа разработана на основе

Программа по курсу «Настольный теннис» для 5 класса разработана на основе
Закона РФ от 29.12. 2012 г №273 «Об образовании в Российской Федерации»

(указать государственную программу/программы, издательство, год издания)

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Протокол заседания
Педагогического совета
МБОУ «Школа № 64»
от _____ 2023 года № _____

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР
_____ Г.А.Вележанина
_____ 2023 года

Пояснительная записка

Программа по курсу «Настольный теннис» для 9-х классов разработана

В соответствии с п. 2 ст. 28, п. 3. Ст. 28, п. 6. Ст. 28, п. 9. Ст. 2 Федерального Закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», **на основе документов, обозначающих** требования к рабочим программам учебных предметов, образовательных курсов:

- Областной закон от 14.11.2013г № 26 –ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. 29.12. 2016 года № 936-ЗС);

- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- основная образовательная программа основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Школа № 64»

- план внеурочной деятельности муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Школа № 64»

- календарный учебный график муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Школа № 64» на 2023-2024 учебный год

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 5классов 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 требуются специализированные залы – 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.

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.

Общая характеристика учебного 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 учебная 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.

Основной формой организации занятий в образовательном учреждении является урочная форма. Урок 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 ловкостных двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей.

Данные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения урока по физическому воспитанию. Эффективность урока 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.

Место учебного предмета в плане внеурочной деятельности

Согласно плану внеурочной деятельности в 9-х классах отводится 1 час для занятий настольным теннисом, что составляет 34 часов в год (34 недели).

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.

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.

Тематическое планирование по курсу 9 А, 9 Б класс

№ ур	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
1	Обучение правилам ТБ. Введение в мир настольного тенниса.	1		
2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. РДК	1		
3-6	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1		
7	Обучение ударам с отскока. Удар, толчок слева с отскока на месте.	1		
8-9	Обучение ударам с отскока. Обучение удару срезка справа с отскока.	1		
10	Обучение ударам с отскока. Обучение удару срезка слева с отскока на месте.	1		
11-12	Обучение ударам с отскока. Выполнение движения с мячом и без мяча	2		
13-14	Обучение ударам с отскока. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. РДК	2		
15-16	Промежуточное тестирование	2		
17	Обучение ударам с	1		

	перемещением. Обучение ударам срезкой справа с отскока от стены с перемещением. Понятие о точке удара по мячу и плоскостях ракетки			
18-19	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	2		
20	Обучение ударам с перемещением. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	1		
21-23	Обучение ударам с перемещением. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед-назад.	2		
24-25	Обучение ударам с перемещением. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании	2		
26	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1		
27-29	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. РДК подготовка к тестированию.	2		
30-31	Итоговое тестирование	2		
32	Понятие о счете в настольном теннисе. Игровые моменты с последующим объяснением правил начисления очков	1		
33-34	Игры на полу со счетом.	2		
35	Соревнования	1		

Календарно-тематическое планирование по курсу

9 А класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
1	Обучение правилам ТБ. Введение в мир настольного тенниса.	1		
2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. РДК	1		
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1		
4	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1		
5	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса	1		
6	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса	1		
7	Обучение ударам с отскока. Удар, толчок слева с отскока на месте.	1		
8	Обучение ударам с отскока. Обучение удару срезка справа с отскока.	1		
9	Обучение ударам с отскока. Обучение удару срезка справа с отскока.	1		
10	Обучение ударам с отскока. Обучение удару срезка слева с отскока на месте.	1		
11	Обучение ударам с отскока. Выполнение движения с мячом и без мяча	1		
12	Обучение ударам с отскока. Выполнение движения с мячом и без мяча	1		
13	Обучение ударам с отскока. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. РДК	1		
14	Обучение ударам с отскока. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с	1		

	отскока от стены. РДК			
15	Промежуточное тестирование	1		
16	Промежуточное тестирование	1		
17	Обучение ударам с перемещением. Обучение ударам срезкой справа с отскока от стены с перемещением. Понятие о точке удара по мячу и плоскостях ракетки	1		
18	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	1		
19	Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	1		
20	Обучение ударам с перемещением. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	1		
21	Обучение ударам с перемещением..	1		
22	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед-назад	1		
23	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед-назад	1		
24-25	Обучение ударам с перемещением. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании	1		
26	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1		
27	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. РДК подготовка к тестированию.	1		
28	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении	1		
29	РДК подготовка к тестированию.	1		
30	Итоговое тестирование	1		
31	Итоговое тестирование	1		

32	Понятие о счете в настольном теннисе. Игровые моменты с последующим объяснением правил начисления очков	1		
33	Игровые моменты с последующим объяснением правил начисления очков	1		
33	Игры на полу со счетом.	1		
34	Игры на полу со счетом.	1		
35	Итоговое занятие. Соревнования	1		

Календарно-тематическое планирование по курсу

9 Б класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата план	Дата факт
1	Обучение правилам ТБ. Введение в мир настольного тенниса.	1		
2	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. РДК	1		
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1		
4	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.	1		
5	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса	1		
6	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса	1		
7	Обучение ударам с отскока. Удар, толчок слева с отскока на месте.	1		
8	Обучение ударам с отскока. Обучение удару срезка справа с отскока.	1		
9	Обучение ударам с отскока. Обучение удару срезка справа с отскока.	1		

10	Обучение ударам с отскока. Обучение удару срезка слева с отскока на месте.	1		
11	Обучение ударам с отскока. Выполнение движения с мячом и без мяча	1		
12	Обучение ударам с отскока. Выполнение движения с мячом и без мяча	1		
13	Обучение ударам с отскока. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. РДК	1		
14	Обучение ударам с отскока. Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. РДК	1		
15	Промежуточное тестирование	1		
16	Промежуточное тестирование	1		
17	Обучение ударам с перемещением. Обучение ударам срезкой справа с отскока от стены с перемещением. Понятие о точке удара по мячу и плоскостях ракетки	1		
18	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	1		
19	Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	1		
20	Обучение ударам с перемещением. Обучение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	1		
21	Обучение ударам с перемещением..	1		
22	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед-назад	1		
23	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед-назад	1		
24-25	Обучение ударам с перемещением. Обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании	1		

26	Обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	1		
27	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. РДК подготовка к тестированию.	1		
28	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении	1		
29	РДК подготовка к тестированию.	1		
30	Итоговое тестирование	1		
31	Итоговое тестирование	1		
32	Понятие о счете в настольном теннисе. Игровые моменты с последующим объяснением правил начисления очков	1		
33	Игровые моменты с последующим объяснением правил начисления очков	1		
33	Игры на полу со счетом.	1		
34	Игры на полу со счетом.	1		
35	Итоговое занятие. Соревнования	1		

7. Планируемые результаты изучения

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. Учащиеся 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.

- 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.

- 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, ;

- 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.

8. 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
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования	1	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	1	
Рабочие программы	1	
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:		
Сетки для настольного тенниса	2	
Ракетки для настольного тенниса	3	
Мячи настольного тенниса	3	
Корзина для теннисных мячей		
Стол�ы настольного тенниса (детские)	1	
Дополнительный инвентарь:		
Веревки или ограничительные ленты		
Накладные линии и метки	1	
Конусы, мишени, обручи		

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», 2021.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2018.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2021.
4. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). -

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, 2019.
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, 2021