

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия имени
Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова» с. Ольговка
Добринского муниципального района Липецкой области

Рассмотрена на заседании
методического совета.
Председатель
метод.совета Беляева А.В.
Протокол от 26.08.2022 № 1

Принята на педагогическом
Совете.

Протокол от 29.08.2022 № 1



Утверждаю

Директор

Алисова К.В.

Приказ от 01.09.2022 № 217

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
"НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС"

Возраст обучающихся – 11-16 лет

Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Борисов П.П.,
учитель физической культуры

2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка _____	стр.3-4
2. Планируемые результаты _____	стр.4-5
3. Содержание программы _____	стр.5-6
4. Рабочая программа ДООП _____	стр.6
5. Организационно-педагогические условия реализации _____	стр.6-7
6. Учебный план _____	стр.7
7. Календарный учебный график _____	стр.8
8. Оценочные материалы _____	стр.8-9
9. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы _____	стр.9-10
10. Приложения _____	стр. 11-18

1. Пояснительная записка

В основе разработки дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее - программа) лежат следующие нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г.

№ 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. N° 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

13. Положение МБОУ «Гимназия им.И.М. Макаренкова, с. Ольговка «О порядке разработки, оформления и утверждения дополнительных общеобразовательной

общеразвивающей программы»

14. Правила организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Гимназия им.И.М. Макаренкова» с. Ольговка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы. Остро стоит проблема занятости детей и подростков в свободное от школьных уроков время. Большая зависимость от Интернета и видеоигр вызывают у детей и подростков недостаток двигательной деятельности. Именно массовый спорт, при системной организации, а в частности секция дополнительного образования по волейболу могут решить эти задачи. Актуальность программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, воспитание здорового и всесторонне-развитого подрастающего поколения.

Адресат программы. Программа рассчитана на возраст 11-16 лет. Занятия проводятся для всех желающих с учетом возрастных особенностей. Занятия проводятся как в разновозрастных группах, так и в группах, объединенных по возрасту учащихся. Наполняемость групп – 10-17 человек.

Объём программы, срок освоения. Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов по программе - 72 часа.

Формы обучения: очная

Формы реализации образовательной программы: традиционная

Организационные формы обучения. Основной формой организации деятельности является групповое учебное занятие. Занятия могут проходить и в форме игры. Используются как фронтальные, так и индивидуальные формы работы с обучающимися. В зависимости от темы и формы проведения занятия применяются словесные, наглядные или практические методы обучения. Обязательным является применение на занятиях здоровьесберегающих технологий: чередование различных видов деятельности, проведение динамических пауз, создание условий для работы каждого обучающегося в комфортном для него режиме и темпе, предъявление посильных для обучающихся требований в области интеллектуальных и физических действий в соответствии с индивидуальными особенностями психофизического развития конкретного ребёнка.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебному часу. Учебный час составляет - 40 минут.

Цель и задачи программы:

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся средствами физкультурно-спортивной деятельности посредством занятия настольным теннисом.

Задачи:

1. Образовательные:

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при овладении основами техники и тактики волейбола;
- определение каждому занимающемуся игровой функции в команде;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по Настольному теннису судейства, выполнение нормативов по видам подготовки.

2. Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости), укрепление

здоровья, закаливание организма.

2. Планируемые результаты

По окончании курса по теме «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;

- методы и средства ОФП, СФП;

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Обучающиеся должны уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- выполнять общеразвивающие упражнения:

упражнения на *развитие гибкости*,

упражнения на развитие скоростных способностей,

упражнения на развитие координационных способностей,

- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- выполнять первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет;

- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании курса по теме «Настольный теннис» обучающиеся будут знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;

- историю развития вида спорта «Настольный теннис»;

- тактические приемы и методы игры в Настольный теннис;

- правила игры в Настольный теннис;

- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

- научатся самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите;

- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) коллективно (подвижные игры, соревнования по Настольному теннису);

- освоют первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований;

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности;

- приобретут навыки в судейства, выполнение нормативов по видам подготовки;

- выполнять определенную игровую функцию в команде.

3. Содержание программы

I. «Основы знаний». Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

История развития мирового и отечественного настольного тенниса.

Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в

целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

Правила соревнований по Настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

II. Основы Настольного тенниса. «Практическая подготовка»

2.1. Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

2.2. Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

2.3. Техническая подготовка.

Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.

Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.

Серии упражнений с мячом.

Упражнения на развитие координации движений.

Тренировка с ракеткой и мячом.

Обучение имитации различных ударов.

Отработка различных ударов об стенку.

Освоение различных ударов через сетку.

Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.

Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.

Обучение «левой» хватке ракетки.

Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.

Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.

2.4. Контрольные нормативы.

Серия упражнений на развитие координации движений.

Игра через сетку.

Отработка «резаных» ударов.
 Освоение «крученых» ударов.
 Отработка ударов «с лета».
 Игра через сетку с применением различных приемов.
 Отработка удара «смешанных».
 Освоение подачи.
 Отработка игры «с полулета».
 Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
 Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
 Обучение парной игре, игра через сетку парами.
 Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».

4. Рабочая программа дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (приложение 1)

5. Организационно-педагогические условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	2
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
3	Мячи для настольного тенниса	штук	100
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	5
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	4
8	Скамья гимнастическая	штук	3

Кадровое обеспечение программы.

Программу «Теннис» реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, высшую квалификационную категорию, прошедший курсовую подготовку по теме: «Педагог дополнительного образования: современные подходы к профессиональной деятельности».

Список литературы, интернет ресурсы

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г. Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа. Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.
5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.

6. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
7. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
8. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
9. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.: Советский спорт, 1990.

6. Учебный план

№	Тема	Кол-во часов			Форма проведения промежуточной аттестации
		Общее кол-во часов	Теория	Практика	
1	Изучение правил игры и техника	1		1	«Зачет» или «Незачет» за участие в соревнованиях по настольному теннису
2	История развития мирового и отечественного Настольного	1	1		
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим	1	1		
4	Места занятий, их оборудование и	1	1		
5	Правила соревнований по	2		2	
6	Общая физическая подготовка.	10		10	
7	Специальная физическая	10		10	
8	Техническая подготовка.	12		12	
9	Тактическая подготовка.	15		15	
10	Игровая подготовка.	11		11	
12	Контрольные испытания.	8		8	
13	Итого часов.	72	3	69	

7. Календарно-учебный график:

Начало учебного года	01.09.2022
Окончание учебного года	31.05.2023
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней в неделю	1
Количество учебных дней в год	36
Количество учебных часов в день	2
Продолжительность одного часа занятия	40 минут
Перерыв между учебными часами	10 минут
Сроки и продолжительность каникул	Зимние каникулы: с 30.12. 2022 по 08.01.2023 года Летние каникулы с 01.06. 2023 по 31.08.2023 Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками: 23,24 февраля 2023; 8 марта 2023г.; 1мая 2023г.; 8,9 мая 2023г
Сроки проведения промежуточной аттестации	16-23 мая 2023г.

8.Оценочные материалы

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования.

Форма проведения промежуточной аттестации – выставление «зачет» или «незачет», который фиксируется педагогом в журнале. «Зачет» выставляется, если обучающийся принял участие в более чем в 50% соревнований по настольному теннису проводимых в течение учебного года в рамках реализации программы.

9. Рабочая программа воспитания.

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к выполнению более сложных технических упражнений в избранном виде спорта и успешной социализации ребёнка в современном обществе.

Цель программы - воспитание социально активной личности через осознание собственной значимости, самооценности и необходимости участия в жизни общества.

Задачи:

- формирование ответственного подхода к решению задач различной сложности;
- формирование навыков коммуникации среди участников программы;
- формирование навыков командной работы;
- воспитание умения работать в коллективе при учете личностных качеств и психолого-возрастных особенностей каждого ребенка;
- формирование устойчивого интереса к настольному теннису
- воспитание интереса и уважительного отношения, к партнерам по избранному виду спорта.
- приобщение к соревновательной деятельности (участие в конкурсах и фестивалях, соревнованиях);
- стимуляция познавательной активности.

Формы занятий

Учебный процесс сочетает в себе занятия разного вида: групповые, индивидуальные, теоретические, практические, соревновательные, игровые.

- изучение новых технических движений в избранном виде спорта (Теннис)
- закрепление изученного материала
- проверки и оценки знаний, умений и навыков.

Для организации учебного процесса используются методы:

- словесный – рассказ, беседы, диалог.
- наглядный – демонстрация, показ технических элементов (подача, нападающий удар);
- практический –Выполнение специальных упражнений;
- проблемно-поисковый – создание и решение проблемных ситуаций,

Планируемые результаты.

Реализация программы воспитания предполагает достижение следующих результатов:

- создание мотивации на достижение результатов, на успешность и способность к дальнейшему саморазвитию;
- сформированность гражданской позиции личности ребёнка;
- сформированность способности к объективной самооценке и самореализации;

- привитие уважительного отношения между членами коллектива в совместной спортивной деятельности;
- приобретение специальных навыков, которые обеспечивают способность обучающихся к дальнейшему усвоению новых знаний и умений, личностному самоопределению;
- развитие физических качеств и творческой инициативы;
- подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Календарный план воспитательной работы

№ пп	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1	Соревнования среди учащихся 5-6 классов	соревнования	1.11.2022.
2	Соревнования среди учащихся 7-8 классов	соревнования	01.11.2022
3	Соревнования среди учащихся 9-11 классов	соревнования	01.02.2023
4	Участие в районных соревнованиях	соревнования	По положению
5	Школьный этап игр школьных спортивных клубов	соревнования	Март 2023
6	Школьный этап Президентских спортивных игр школьников	соревнования	Апрель 2023
7	Спортивные эстафеты	Соревнования	Март-Апрель-

Приложение 1 к ДООП физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис».

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия имени Героя Советского Союза Ивана Михайловича Макаренкова»
с.Ольговка Добринского муниципального района Липецкой области

Утверждена в составе ДООП физкультурно-спортивной
направленности «Настольный теннис».
Приказ от 01.09.2022г. № 217

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Педагог:
Борисов Павел
Петрович, высшая
квалификационная
категория

2022- 2023 учебный год

1. Планируемые результаты

По окончании курса по теме «Физическая подготовка» обучающиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
 - методы и средства ОФП, СФП;
 - правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- Обучающиеся должны уметь:
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- выполнять общеразвивающие упражнения:
упражнения на *развитие гибкости*,
упражнения на развитие скоростных способностей,
упражнения на развитие координационных способностей,
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- выполнять первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий общефизической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании курса по теме «Настольный теннис» обучающиеся будут знать:

- основы знаний о здоровом образе жизни;
- историю развития вида спорта «Настольный теннис»;
- тактические приемы и методы игры в Настольный теннис;
- правила игры в Настольный теннис;
- правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) коллективно (подвижные игры, соревнования по Настольному теннису);
- осvoят первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований;
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности;
- приобретут навыки в судейства, выполнение нормативов по видам подготовки;
- выполнять определенную игровую функцию в команде.

2. Содержание программы

I. «Основы знаний». Теоретическая подготовка

1.1 Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

1.2 История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

1.3 Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

1.4 Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и

отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

1.5 Правила соревнований по Настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

II. Основы Настольного тенниса. «Практическая подготовка»

Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

2.1 Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

2.2 Техническая подготовка

1. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
3. Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
4. Серии упражнений с мячом.
5. Упражнения на развитие координации движений.
6. Тренировка с ракеткой и мячом.
7. Обучение имитации различных ударов.
8. Отработка различных ударов об стенку.
9. Освоение различных ударов через сетку.
10. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
11. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
12. Обучение «левой» хватке ракетки.
13. Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
14. Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
15. Контрольные нормативы.
16. Серия упражнений на развитие координации движений.
17. Игра через сетку.
18. Отработка «резаных» ударов.
19. Освоение «крученых» ударов.
20. Отработка ударов «с лета».
21. Игра через сетку с применением различных приемов.
22. Отработка удара «смешанных».
23. Освоение подачи.
24. Отработка игры «с полулета».
25. Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
26. Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
27. Обучение парной игре, игра через сетку парами.
28. Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».

**3. Календарно – тематическое планирование
«Настольный теннис» (72 часа)**

№	Тема занятия	Дата	Примечание
1	Актуальность, популярность настольного тенниса.	07.09	
2	Гигиена и врачебный контроль.	07.09	
3	Влияние настольного тенниса на организм.	14.09	
4	Особенности настольного тенниса.	14.09	
5	Изучение элементов стола и ракетки.	21.09	
6	Хватка ракетки.	21.09	
7	Работа ног, положение корпуса.	28.09	
9	Техника движения ногами, руками в игре.	28.09	
10	Работа плеча, предплечья и кисти.	05.10	
11	Изучение хваток, изучение выпадов.	05.10	
12	Техника постановки руки в игре.	12.10	
13	Движение ракеткой и корпусом.	12.10	
14	Техника движения ногами, руками в игре.	19.10	
15	Изучение хваток, изучение выпадов.	19.10	
16	Владение ракеткой и передвижения у стола.	26.10	
17	Движение ракеткой и корпусом.	26.10	
18	Техника постановки руки в игре.	02.11	
19	Изучение хваток, изучение выпадов.	02.11	
20	Передвижение игрока приставными шагами.	09.11	
21	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	16.11	
22	Техника подачи прямым ударом.	16.11	
25	Техника движений при выполнении ударов.	23.11	
26	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	23.11	
27	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	30.11	
28	Техника выпадов, хваток, передвижения.	30.11	
29	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	07.12	
30	Техника подачи прямым ударом.	07.12	
31	Техника движений при выполнении ударов.	14.12	
32	Учебная игра с изученными элементами.	14.12	
33	Владение ракеткой и передвижения у стола.	21.12	
34	Набивание мяча на ракетке	21.12	
35	Основные тактические варианты игры.	28.12	
36	Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	28.12	
37	Свободная игра на столе.	11.01.2023	
38	Подача справа и слева.	11.01.2023	
39	Открытая и закрытая ракетка	18.01	
40	Техника подачи «Маятник». Игра- подача.	18.01	
41	Техника подачи прямым ударом	25.01	
43	Техника подачи «Маятник». Игра- подача.	25.01	
44	Учебная игра с элементами подач.	01.02	
45	Учебная игра с ранее изученными элементами.	01.02	

46	Техника «наката» в игре.	08.02	
47	Техника постановки руки в игре	08.02	
48	Применение «подставки» в игре.	15.02	
49	Изучение техники выполнения «подставки» слева	15.02	
50	Изучение техники выполнения «подставки» справа	22.02	
51	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	22.02	
52	Изучение техники элемента «подрезка»	01.03	
53	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	01.03	
54	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	15.03	
55	Выполнение наката справа в правый	15.03	
56	Игровые приемы в настольном теннисе	22.03	
57	Выполнение наката справа в правый	22.03	
57	Игровые приемы в настольном теннисе	29.03	
58	Учебная игра с изученными элементами.	29.03	
59	Тактика игры атакующего.	05.04	
60	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	05.04	
61	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	12.04	
62	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	12.04	
63	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	19.04	
64	Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	19.04	
65	Тактика игры атакующего. Учебная игра.	26.04	
66	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	26.04	
67	Занятие по совершенствование подачи, срезок, накатов.	03.05	
68	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	03.05	
69	Занятие по совершенствование подачи, срезок, накатов.	10.05	
70	Подача справа (слева) с подбросом мяча	10.05	
71	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	17.05	
72	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	24.05	
	Всего 72 часа		