

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Основная общеобразовательная школа села Сиреники»  
689273, Чукотский автономный округ, Провиденский городской округ,  
село Сиреники, улица Мандрикова, дом 29,  
тел. (факс) 2-52-37

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 22 » августа 20 24 г.

Согласовано  
Заместитель директора по  
ВР  
\_\_\_\_\_ / Т.Д. Шараева/  
«23» августа 2024 г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ «ООШ с.Сиреники»  
  
Я.Ю. Щуцкая /  
Приказ № 154-о.д  
от « 23 » августа 20 24 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Настольный теннис»** ( младшая группа)  
(направление – физкультурно- спортивное)

**Возраст обучающихся: 9 - 12 лет**  
**Срок реализации программы – 1 год**

Составил: педагог дополнительного образования  
Черезов Анатолий Александрович

Сиреники, 2024

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис - это один из самых доступных видов спорта. Заниматься и играть в настольный теннис можно как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Он не требует большого и дорогого инвентаря, достаточно иметь две ракетки, мяч и стол.

Настольный теннис не только спорт, но и увлекательная, и азартная игра, в которую любят и могут играть все желающие, независимо от возраста и способностей. Неудивительно, что с раннего возраста дети проявляют большой интерес к этой игре. Занятия настольным теннисом способствуют формированию и развитию личности ребенка.

Игра "Настольный теннис" является одним из средств физического развития детей, укрепления их здоровья, двигательной активности, развития физических качеств, привития навыков здорового образа жизни.

### *Актуальность и назначение программы*

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступная, простая и увлекательная спортивная игра, способствующая сохранению и укреплению здоровья учащихся. Настольный теннис одновременно - и спорт, и отдых, и способ общения.

Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Вовлечение детей в учебно-тренировочный процесс положительно сказывается на их физическом состоянии, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, компенсирует дефицит их двигательной активности.

Программа "Настольный теннис" спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Настольный теннис, как и любой другой вид спорта, воспитывает в человеке дисциплину и лидерские качества, которые пригодятся ему не только в зале, но и в повседневной жизни. При занятиях, Вы улучшаете свою физическую форму и состояние здоровья. Благодаря занятиям, вырабатываются различные полезные навыки, начиная от быстроты реакции, заканчивая ловкостью и выдержанностью.

### ***Направленность программы.***

Программа "Настольный теннис" имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся, способствующих улучшению физического развития.

### ***Отличительные особенности программы***

Отличительная особенность программы в том, что обучение по программе «Настольный теннис» доступно всем детям, независимо от их физических данных ("атлеты" или "очкарики") и спортивных способностей.

Набор в творческое объединение "Настольный теннис" проводится для всех желающих, за исключением - медицинские показатели.

Данная программа предусматривает занятия, практически, со всеми обучающимися общеобразовательных школ, желающих заниматься данным видом спорта. Поэтому, при формировании группы не делается деление обучающихся по наклонностям и способностям к данной спортивной игре детьми.

Результатом такого подхода является то, что застенчивые, неуправляемые и способные дети становятся участниками общего дела, раскрывают свои спортивные способности и стремятся к достижению более высоких результатов не только в процессе обучения, но и на соревновательном уровне. Каждый ребёнок чувствует себя как личность, и, компенсируя свои неудачи в других познаниях, имеет шанс реализовать себя.

Кроме того, настольный теннис - один из самых безопасных видов спорта, с минимальной степенью травматизма.

Занятия "настольным теннисом" воспитывают и развивают у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах. Занятия спортом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

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.

### ***Цель и задачи программы:***

***Цель:*** Создание условий для всестороннего развития физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья, специальной физической подготовки обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

***Задачи:***

- *Воспитательные:*
  - поддерживать здоровый образ жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  - на личном примере показывать все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандировать здоровый образ жизни;
  - сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
  - сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
  - уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

*Развивающие:*

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- уметь планировать свою деятельность, распределять нагрузку, осознанно ставить перед собой цели и задачи, находить пути их решения;
- уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- уметь анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находить возможности и способы их улучшения.

*Образовательные:*

- овладеть основами базовой техники игры в настольный теннис;
- иметь элементарную теоретическую подготовку;
- уметь правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- считать занятия настольным теннисом, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- совершенствоваться на занятиях и сохранять высокий уровень своих способностей и навыков теннисиста;
- улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

#### ***Адресат программы***

Адресат программы: данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 9 лет до 12 лет.

#### ***Место курса «Настольный теннис» в учебном плане***

Данная программа и составленное тематическое планирование рассчитано на 34 часа (1 час в неделю). Продолжительность занятия составляет 40 мин.

#### ***Формы и виды работы***

- групповая работа;
- работа в парах;
- индивидуальная работа;
- подгрупповая работа;
- фронтальная работа;
- участие в турнирах и соревнованиях.

Виды проведения занятий: практическое, комбинированное.

### Ценностные ориентиры содержания учебного курса

Содержание учебного предмета «Настольный теннис» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

В центре образовательного процесса теперь стоит личность ребёнка, для которой одинаково важное значение имеют как знания, умения и навыки, полученные в процессе обучения, так и способность и готовность успешно решать жизненные задачи, плодотворно работать в группе, быстро реагировать на вызовы экономического прогресса и рынка труда.

В этой связи содержание предмета «Настольный теннис» при её соответствии целевым установкам системы основного общего образования имеет следующие **ценностные ориентиры**:

- воспитание у учащихся чувства гордости за свою Родину и сопричастности к её истории;
- формирование способности воспринимать мир как единое целое при всём разнообразии культур, национальностей, религий;
- обучение доброжелательному, доверительному и внимательному отношению к людям;
- развитие готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- воспитание уважения к окружающим (умение слушать и слышать партнёра, признание права каждого на собственное мнение и способность принять самостоятельное решение с учётом позиции всех участников процесса) и их труду;
- развитие ценностно-смысловой и познавательной сферы личности обучающегося, самостоятельности, инициативности и любознательности, чувства ответственности, желания и умения учиться, стремления к самообразованию и самовоспитанию;
- формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, способности критично относиться к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;
- воспитание целеустремлённости и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей;
- информирование о необходимости заботиться о собственном здоровье и укреплять его, уметь противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности.

Одним из результатов обучения настольного тенниса является осмысление и присвоение учащимися системы **ценностей**.

*Ценность свободы, чести и достоинства* как основа современных принципов и правил межличностных отношений.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений. Приоритетность знания, установления истины, самопознание как ценность – одна из задач образования.

*Ценность гражданственности* – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства; чувство ответственности за настоящее и будущее своей страны. Привитие через содержание предмета интереса к своей стране: её истории, языку, культуре, её жизни и её народу.

*Ценность человечества*. Осознание ребёнком себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

*Ценность общения* — понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

Раздел 2. Беседы о физической культуре и спорте.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

Раздел 3. Беседы о развитии настольного тенниса.

Теория: Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Раздел 4. Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья

Теория: Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

Раздел 5: Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Раздел 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.

Теория: Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

Раздел 7: Самостоятельные занятия дома и их значение

Теория: Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

Раздел 8. Общая физическая подготовка.

Практика: освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

Раздел 9. Специальная физическая подготовка.

Практика: Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Раздел 10. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

Практика: Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Подачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой

слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

Раздел 11. Тактическая подготовка.

Теория: Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

Практика: Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

Раздел 12. Игровая подготовка.

Практика: Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Раздел 13. Контрольные упражнения.

Практика. Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

#### **Личностные:**

- поддерживают здоровый образ жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организуют свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- на личном примере показывают все достоинства и положительные качества культуры здорового и безопасного образа жизни, пропагандируют здоровый образ жизни;
- воспитали в себе морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировали коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- умеют работать в коллективе и готовы оказать помощь и поддержку.

#### **Метапредметные:**

- развили двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развивают свои спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- умеют планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- умеют находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- умеют анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### *Должны знать:*

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;

- знать лучших российских теннисистов.
- Должны уметь:*
- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);
  - владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса (откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).
  - применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;
  - выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
  - овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.
- Разовьют следующие личностные качества:*
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости; - разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
  - разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.
  - овладеют навыками общения в коллективе.

#### 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Тема урока   | Тип занятий               | Кол-во часов | Требования к уровню подготовки обучающихся          | Вид контроля |
|---------|--|---------------------------|--------------|---|--------------|
| 1       | Организационное собрание. Беседа: "Вводное занятие. Цели и задачи творческого объединения. Настольный теннис, как вид спорта и физического оздоровления".                | Изучение нового материала | 1            | Знать т/б на уроках по настольному теннису          | Текущий      |
| 2       | Беседа: "Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях". Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.                | Изучение нового материала | 1            | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий      |
| 3       | Беседа: "Самостоятельные занятия дома и их значение" Тема: "Хватка ракетки, сохранение в движении". Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Курочки"). | Изучение нового материала | 1            | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий      |
| 4       | Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от пола).   | Изучение нового материала | 1            | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий      |

|    |  |                           |   |   |         |
|----|--|---------------------------|---|---|---------|
|    | "Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".   |                           |   |   |         |
| 5  | Беседа: "Форма игроков и поведение во время игры и занятий".<br>Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой" (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола).<br>"Гонки с мячами".   | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису                     | Текущий |
| 6  | Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от пола поочередно).<br>Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу".   | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису                     | Текущий |
| 7  | Беседа: "Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования".<br>Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка". | Изучение нового материала | 1 | Знать теоретический материал по настольному теннису                     | Текущий |
| 8  | Тема: "Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены).<br>Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".   | Совершенствование         | 1 | Уметь выполнять удары по мячу накатом                                   | Текущий |
| 9  | Беседа: "Значение занятий настольным теннисом для развития детей"<br>Тема: " Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).  | Совершенствование         | 1 | Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок | Текущий |
| 10 | Тема: " Удар "Толчок" Слева.<br>Выполнение упражнения на столе.<br>Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой.  | Совершенствование         | 1 | Уметь играть в ближней и дальней зонах                                  | Текущий |

|    |   |              |   |   |         |
|----|---|--------------|---|---|---------|
| 11 | Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах." Удар "Толчок"<br>Выполнение движений на столе с наброса педагога.   | Совершенство | 1 | Уметь выполнять вращение мяча   | Текущий |
| 12 | Тема: " Удар "Толчок"<br>Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.   | Совершенство | 1 | Уметь выполнять основные положения теннисиста.  | Текущий |
| 13 | Тема: Удар "Откидка" слева.<br>Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой.<br>Выполнение упражнения удара откидкой слева с большим количеством мячей (БКМ)    | Совершенство | 1 | Уметь выполнять исходные положения, выбор места   | Текущий |
| 14 | Тема: Удар "Откидка" слева.<br>Выполнение упражнения удара откидкой слева с наброса мяча.   | Совершенство | 1 | Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски                               | Текущий |
| 15 | Тема: Удар "Откидка" слева.<br>Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.  | Совершенство | 1 | Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения   | Текущий |
| 16 | Тема: Удар "Откидка" справа.<br>Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой справа.<br>Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БКМ) | Совершенство | 1 | Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) | Текущий |
| 17 | Тема:Удар "Откидка" справа.<br>Выполнение упражнения удара откидкой справа с наброса мяча.  | Совершенство | 1 | Уметь выполнять подачи: короткие и длинные  | Текущий |
| 18 | Тема:Удар "Откидка" справа.<br>Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.   | Совершенство | 1 | Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным                 | Текущий |

|    |  |              |   |   |         |
|----|--|--------------|---|---|---------|
|    |  |              |   | вращением)  |         |
| 19 | Тема: Удар "Откидка" слева и справа.<br>Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.   | Совершенство | 1 | Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. | Текущий |
| 20 | Тема: Удар "Откидка" слева и справа.<br>Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).   | Совершенство | 1 | Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх  | Текущий |
| 21 | Тема: Удар "Откидка" слева и справа.<br>Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.                                     | Совершенство | 1 | Уметь играть в защите   | Текущий |
| 22 | ОФП .Прыжковые и беговые упражнения.<br>Тема: " Срезка слева."<br>Выполнение удара срезка в стенку. от пола.<br>Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Сэндвич". | Совершенство | 1 | Уметь выполнять основные тактические комбинации   | Текущий |
| 23 | Тема: "Срезка слева".<br>Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе.<br>Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Круг".                            | Совершенство | 1 | Уметь выполнять основные тактические комбинации   | Текущий |
| 24 | Тема: "Срезка слева"<br>Выполнение ударов слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.   | Совершенство | 1 | Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.                                       | Текущий |
| 25 | Тема: " Срезка справа."<br>Выполнение удара срезка в стенку, от пола.<br>Упражнение: "Концентрация на мяче"  | Совершенство | 1 | Знать основы тренировки теннисиста.<br>Специальная физическая подготовка                                  | Текущий |
| 26 | Тема: " Срезка справа."<br>Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе.   | Совершенство | 1 | Уметь выполнять упражнения с мячом и  | Текущий |

|    |   |              |   |  |              |
|----|---|--------------|---|--|--------------|
|    | "Упражнение на развитие чувства мяча, "Поймай мяч".   |              |   | ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях                      |              |
| 27 | Тема: "Срезка справа"<br>Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.  | Совершенство | 1 | Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре | Текущий      |
| 28 | Беседа: "Краткие биологические сведения об организме человека; необходимость физических упражнений для его правильного функционирования. Закаливание. Значение режима дня".<br>Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой".<br>Выполнение упражнения и движения с отскока от стены. | Совершенство | 1 | Уметь выполнять передвижения у стола                               | Текущий      |
| 29 | Воспитание координационных способностей<br>Тема: "Сочетание ударов справа и слева срезкой".<br>Выполнение упражнения и движения с отскока на столе.<br>Игра на точность "В цель"  | Совершенство | 1 | Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность.        | Текущий      |
| 30 | Тема: " Сочетание ударов справа и слева срезкой "<br>Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.  | Совершенство | 1 | Уметь играть у стола   | Тестирование |
| 31 | ОФП. Упражнения для мышц ног и туловища.<br>Упражнения на развитие координации (бег, прыжки, перемещения).<br>Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола.<br>Выполнение упражнения и движения с отскока.   | Совершенство | 1 | Уметь играть у стола   | Тестирование |
| 32 | Тема: Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола.<br>Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с   | Совершенство | 1 | Уметь играть у стола   | Тестирование |

|    |   |              |   |                      |              |
|----|---|--------------|---|----------------------|--------------|
|    | партнером, обмен ударами в парах.   |              |   |                      |              |
| 33 | Упражнения, необходимые для освоения двигательных действий. Перемещения со сменой направления (влево – вправо).<br>Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола.<br>Выполнение упражнения и движения с отскока. | Совершенство | 1 | Уметь играть у стола | Тестирование |
| 34 | Тема: Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола.<br>Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.  | Совершенство | 1 | Уметь играть у стола | Тестирование |

Приложение

### КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Дата прим. | Дата факт. | Наименование разделов/тем   | Кол-во часов |
|-------|------------|------------|---|--------------|
| 1.    |            |            | Организационное собрание. Беседа: "Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности"   | 1            |
| 2.    |            |            | Определение ОФП обучающихся. Прыжки со скакалкой. Игра с мячом у стены и в кругу.   | 1            |
| 3.    |            |            | Хватка ракетки, сохранение в движении.<br>Упражнения с мячом и ракеткой (удержание мяча на ракетке "Курочки").  | 1            |
| 4.    |            |            | Упражнения с мячом и ракеткой. (подбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от пола). "Упражнение на развитие чувства мяча. "Куча мала".                        | 1            |
| 5.    |            |            | Упражнения с мячом и ракеткой" (Подбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от пола). "Гонки с мячами".  | 1            |
| 6.    |            |            | Упражнения с мячом и ракеткой". (подбивание мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от пола поочередно).<br>Упражнение на развитие чувства мяча, "Мяч соседу". | 1            |
| 7.    |            |            | Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча правой стороной ракетки после отскока от стены), "Горячая картошка".  | 1            |
| 8.    |            |            | Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание мяча левой стороной ракетки после отскока от стены).<br>Проверка освоения жонглирования. "Эстафета".                           | 1            |
| 9.    |            |            | Упражнения с мячом и ракеткой". (отбивание  | 1            |

|     |  |  |   |   |
|-----|--|--|---|---|
|     |  |  | мяча левой и правой стороной ракетки после отскока от стены).   |   |
| 10. |  |  | Удар "Толчок. Слева.<br>Выполнение упражнения на столе.<br>Игра на точность ударов "В цель" Попадание в цель мячом без ракетки, с ракеткой.   | 1 |
| 11. |  |  | Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах." Удар "Толчок"<br>Выполнение движений на столе с наброса педагога.   | 1 |
| 12. |  |  | Удар "Толчок. Выполнение ударов толчком на столе с партнером, обмен ударами в парах.  | 1 |
| 13. |  |  | Удар "Откидка" слева.<br>Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара слева откидкой.<br>Выполнение упражнения удара откидкой слева с большим количеством мячей (БКМ)    | 1 |
| 14. |  |  | Удар "Откидка" слева.<br>Выполнение упражнения удара откидкой слева с наброса мяча.   | 1 |
| 15. |  |  | Удар "Откидка" слева.<br>Выполнение ударов слева откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.  | 1 |
| 16. |  |  | Удар "Откидка" справа.<br>Выполнение упражнения подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой справа.<br>Выполнение упражнения удара откидкой справа с большим количеством мячей (БКМ) | 1 |
| 17. |  |  | Удар "Откидка" справа.<br>Выполнение упражнения удара откидкой справа с наброса мяча.   | 1 |
| 18. |  |  | Удар "Откидка" справа.<br>Выполнение ударов справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.  | 1 |
| 19. |  |  | Удар "Откидка" слева и справа.<br>Выполнение упражнения удара слева и справа откидкой с БКМ.  | 1 |
| 20. |  |  | Удар "Откидка" слева и справа.<br>Совершенствование ударов слева и справа откидкой (удары с наброса мяча).  | 1 |
| 21. |  |  | Удар "Откидка" слева и справа.<br>Выполнение ударов слева и справа откидкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.  | 1 |
| 22. |  |  | ОФП .Прыжковые и беговые упражнения. Срезка слева. Выполнение удара срезка в стенку. от пола.<br>Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Сэндвич".   | 1 |
| 23. |  |  | Срезка слева.<br>Выполнение удара срезка в упражнении и в   | 1 |

|               |  |  |   |              |
|---------------|--|--|---|--------------|
|               |  |  | движении на столе.<br>Развитие контроля мяча на ракетке. Игра "Круг".   |              |
| 24.           |  |  | Тема: "Срезка слева"<br>Выполнение ударов слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.  | 1            |
| 25.           |  |  | Срезка справа. Выполнение удара срезка в стенку, от пола.<br>Упражнение: "Концентрация на мяче"   | 1            |
| 26.           |  |  | Срезка справа.<br>Выполнение удара срезка в упражнении и в движении на столе.<br>"Упражнение на развитие чувства мяча, "Поймай мяч".              | 1            |
| 27.           |  |  | Срезка справа. Выполнение ударов справа срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.  | 1            |
| 28.           |  |  | Сочетание ударов справа и слева срезкой.<br>Выполнение упражнения и движения с отскока от стены.  | 1            |
| 29.           |  |  | Сочетание ударов справа и слева срезкой".<br>Выполнение упражнения и движения с отскока на столе. Игра на точность "В цель"                       | 1            |
| 30.           |  |  | Сочетание ударов справа и слева срезкой.<br>Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.                 | 1            |
| 31.           |  |  | Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола.<br>Выполнение упражнения и движения с отскока.   | 1            |
| 32.           |  |  | Удар слева срезкой с перемещением вдоль стола.<br>Выполнение ударов слева срезкой с перемещением влево-вправо с партнером, обмен ударами в парах. | 1            |
| 33.           |  |  | Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола.<br>Выполнение упражнения и движения с отскока.  | 1            |
| 34.           |  |  | Удар справа срезкой с перемещением вдоль стола.<br>Выполнение ударов справа и слева срезкой на столе с партнером, обмен ударами в парах.          | 1            |
| <b>ИТОГО:</b> |  |  |   | <b>34 ч.</b> |

#### Условия реализации программы:

1. Календарный учебный график
2. Материально техническое обеспечение:
  - зал для занятий настольным теннисом;
  - теннисный стол - 2 шт.;
  - сетка для теннисного стола - 2 шт.;
  - мячи для настольного тенниса;
  - скакалки - 5шт.;
  - информационное (фото-, видео- и интернет источники).

## Список литературы

1. Гнатюк М.П. Неизвестная планета. изд., М.; Триумф, 2014г.
2. Жданов В.Ю., Жданов И.Ю., Милоданова А.Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.; изд, Спорт-2015г.
3. Команов В.В., Вартамян М.М. Тренировочный процесс в настольном теннисе.; изд, Советский спорт, -2012г.
4. Команов В.В. Резервы тренерского мастерства.; изд, Спорт/человек. 2010г.
5. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие: изд, Москва. 2017г.
6. Команов В.В., Вартамян М.М. Настольный теннис глазами тренера. ; изд, Мир книги.;, Москва-2012г.
7. Кобяков Ю.П. Основы здорового образа жизни. 2014г.
8. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. 2016г.
9. Мазаев К.М., Александров А.В., Кизилев А.В., Петров В.М. Правила соревнований. Министерство спорта Российской Федерации.; 2015г.