

Муниципальное казенное учреждение управления образования
администрации Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа

«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ДЮСШ «Феникс»
Колпаков Д.Н.
« 23 » 08 2021 г.



«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 7 – 15 лет
Срок реализации программы 1 год

Верхотурова Изолина Михайловна,
тренер – преподаватель

г. Артем
2021 год

Раздел № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Сейчас, когда перед обществом остро стоят проблемы наркомании, алкоголизма, подростковой преступности, организация досуга подрастающего поколения, в частности, приобщение его к занятиям физкультурой и спортом приобретают особое значение. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть настольный теннис — вид спорта, который доступен лицам различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия. Настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью, а также полезен и людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Он получил широкое распространение в санаториях, домах отдыха, детских оздоровительных и спортивных лагерях и т. п. Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана с учетом требований к документам планирования и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса в спортивно-оздоровительных группах. Программный материал составлен на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», нормативно-правовыми документами Министерства образования и науки РФ и Министерства спорта РФ, приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать требованиям Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об

утверждении СанПиН 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания детей и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа по **направленности** является физкультурно-спортивной, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Актуальность. Современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека, связанным с управлением машинами и приборами. Особенно повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания, скорости и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

Уровень освоения программы - стартовый. На обучение по данной программе зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Срок реализации программы.

Дополнительная общеразвивающая программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ). Срок реализации программы -1 год.

Режим занятий.

Продолжительность занятий составляет по 45 минут 2 раза в неделю или 90 минут 1 раз в неделю (по расписанию).

Учебный план программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей.

Наполняемость групп.

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 30 человек.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, тесты, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), культурно-массовые мероприятия.

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

1.2 Цель и задачи программы

Целью данной программы развития физических качеств у детей и подростков АГО посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Обучающие:

- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- научить регулировать свою физическую нагрузку.

1.3 Содержание программы
Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестация/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	8	8		
1.1	Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	2	2		Беседа
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	2		Беседа
1.3	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2		Беседа
1.4	Техника безопасности	2	2		Беседа
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	21	2	19	тесты
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	17	2	15	тесты
4	Игровая подготовка	24	4	20	Зачет в форме спарринг игры
	Итого:	70	16	54	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Теория

Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 1.2 Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 1.3 Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным

теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 1.4 Техника безопасности

Содержание: Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Основные правила техники безопасности при выполнении физических упражнений и подвижных игр. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Общая физическая подготовка (ОФП) — это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, прыжки, подвижные игры, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Практика:

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости.

Подвижные игры:

1. «Прыгуны»
2. «Не давай мяч водящему»
- 3 «Эстафета с обручами»
- 4 .«Перемена местами»
5. «Пингвины».

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: СФП – это процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой акробатики и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов. Специальная подготовка способствует овладению техникой выполнения акробатических упражнений, повышению мастерства занимающихся, а также максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координации.

Практика:

- Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:
 - бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
 - бег скрестным, приставным шагом в различных направлениях;
 - прыжки в приседе вперед-назад влево-вправо, выпрыгивание из приседа;
 - прыжки через гимнастическую скамейку прямо, боком, через скакалку;
 - приседания;
 - повороты, вращения и наклоны туловища в разных направлениях;
 - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
 - поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;

- Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища:
 - метание набивных мячей двумя, одной рукой различных направлениях;
 - метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
 - имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), у зеркала, на велосипеде, с передвижением влево-право у теннисного стола, в трёх метровой зоне, по треугольнику к столу от стола.

4. Игровая подготовка.

Теория: Понятие «правильный хват ракетки», Ударам справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций. Понятие положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

Практика: После изучения и освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой необходимо осваивать технику простейших ударов:

- упражнениям с ракеткой и мячом на месте, в движении, различным видам жонглирования мячом. Подбиванию мяча правой, левой сторонами ракетки.

- игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара(только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

- упражнения с придачей мячу вращения;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой на велоколесе с передвижением влево-вправо-вперёд-назад, по треугольнику;

- сочетание ударов справа, слева с замером времени;

- игра на столе с тренером(партнёром, тренажором-роботом) по направлениям на большое количество попаданий в серии -игра одним(двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях, игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном(разных) направлениях;

- игра срезкой и подрезкой, накатом - различные варианты по длине полёта мяча, по направлениям полёта, сочетание накатов слева и справа;

- выполнение подач разными ударами.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- разовьют чувство самостоятельности, ответственности;

Метапредметные результаты: у обучающиеся будут:

- развита координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- развиты двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Предметные результаты: обучающиеся будут уметь

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмёрка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении.

Раздел № 2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

2.1 Условия реализации программы

1. Материально - технического обеспечения

1. Спортивный приспособленный зал для настольного тенниса.
2. Спортивный инвентарь и оборудование:
 - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
 - набивные мячи
 - перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
 - скакалки для прыжков на каждого обучающегося
 - секундомер
 - гимнастические скамейки – 5 штук
 - теннисные столы – 4 штуки
 - сетки для настольного тенниса – 4 штуки
 - гимнастические маты – 8 штук
 - гимнастическая стенка
 - табло для подсчета очков

- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч - по 2-4 шт.
- спортивная форма обучающихся: футболка, шорты, кроссовки
- тренажеры "колесо",
- "пушка- робот".

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Теоретические материалы – разработки :

- Инструкции по технике безопасности.
- Инструкции по правилам поведения на занятиях по настольному теннису.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП и СФП.
- Положение о проведении Всероссийских соревнований «Президентские игры по настольному теннису»

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

Рекомендации по организации подвижных игр

Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Критерии **текущего контроля** успеваемости, проводимых в форме наблюдения.

Низкий уровень – учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень - учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, срезка, подрезка.

1. Контрольное тестирование по ОФП осуществляется в конце учебного года (тест).

Комплекс контрольных упражнений по ОФП:

- бег на 30 метров(60 м) (Выполняется по дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов, в каждом забеге участвуют не менее двух человек. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды).

- прыжки в длину с места на не скользкой поверхности. (Ноги у стартовой линии, исходное положение, толчком двумя ногами со взмахом рук испытуемый совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах).

- бег 500 метров проводится на дорожке стадиона или в естественных условиях. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды.

- наклон туловища из положения стоя. Определяется гибкость при наклоне туловища вперёд со скамейки (ноги прямые) путём замера линейкой с точностью до 1 сантиметра положения относительно опоры кончиков пальцев рук, опущенных вниз. Выполняется три наклона на четвертом увеличивается амплитуда, регистрируется результат в течении 5 секунд.

- подтягивание из вися на перекладине, количество раз. Выполняют вис хватом сверху, руки на ширине плеч, при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Темп выполнения произвольный. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- бросок набивного мяча весом 12 кг вперёд из-за головы сантиметры. Выполняется из положения сидя ноги врозь, мяч в натянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол образуемый

при разведении ног не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряется рулеткой.

Контрольные нормативы (тесты по СФП).

Набивание мяча (кол-во раз) - Юноши: 20 – 25. Девушки: 15 – 20.

Подрезка (кол – во секунд без потери мяча) – Юноши: 30 – 35 с. Девушки: 25 – 30 с.

Накат (кол – во раз в серии) – Юноши: 15-20. Девушки: 10 – 15.

Подача (кол – во раз, 10 попыток) – Юноши: 9 попаданий. Девушки: 7 попаданий.

2. Спарринг игра – это вид игры в настольном теннисе, при котором ваш партнёр – игрок заменяет соперника во время тренировки. Для спарринга лучше выбирать игрока более высокой квалификации. Такая тренировка дает возможность увидеть уровень исполнения технических элементов, к которому стоит стремиться.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - ученик самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания ученику требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - ученик не выполнил задание даже после подсказки педагога.

2.3 Методические материалы

Методы и приемы организации учебно- воспитательного процесса: словесный, опрос, беседа, практические занятия- упражнения в парах, тренировки, наглядный- показ тренером- преподавателем. Учебная игра.

Уровень теоретических знаний оценивается с помощью опроса, беседы, которые проводятся методом словесного контроля. Вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между тренером-преподавателем и обучающимися, т.е. формулирует вопросы, определяется их последовательность. Следит за ответами, вносит в них коррективы. Подводит итог опроса, беседы. Формулирует выводы.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год	
Продолжительность учебного года, неделя	36	
Количество учебных дней	70	
Количество недельных часов	2	
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2021-31.12.2021
	2 полугодие	12.01.2022-31.05.2022
Возраст детей, лет	7-12	
Продолжительность занятия, час	1	
Режим занятия	2 раз/нед	
Годовая учебная нагрузка, час	70	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
(рабочая программа для работы)

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	16	09-00-09-45	ТЗ	1	Т.Б. Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	Спортивный зал	наблюдение
2	сентябрь	21	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение двигательным действиям для развития скоростных качеств, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
3	сентябрь	23	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка: развитие реакций, ловкости, мышления.	Спортивный зал	наблюдение
4	сентябрь	28	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение беговым, прыжковым упражнениям, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
5	сентябрь	30	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка: обучение игровым навыкам. Игра «Два сигнала».	Спортивный зал	наблюдение
6	октябрь	5	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение беговым, прыжковым упражнениям, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
7	октябрь	7	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Развитие моторики кистей рук (броски, ловля мяча), игровая подготовка.	Спортивный зал	наблюдение
8	октябрь	12	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Развитие скоростных качеств, СФП.	Спортивный зал	наблюдение
9	октябрь	14	09-00-09-45	ПЗ	1	Игровая подготовка. Подвижная игра «Два сигнала»	Спортивный зал	наблюдение
10	октябрь	19	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Развитие подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
11	октябрь	21	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям с набивными мячами, броски мяча в даль.	Спортивный зал	наблюдение
12	октябрь	26	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение гимнастическим упражнениям с использованием скамейки, перекладины, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
13	октябрь	28	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, СФП.	Спортивный зал	наблюдение
14	ноябрь	02	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Теория «Техника безопасности на занятиях настольным теннисом».	Спортивный зал	наблюдение
15	ноябрь	09	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение выполнению упражнений с выраженными силовыми напряжениями, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение

16	ноябрь	11	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая эстафета с передачей предметов «Догони и передай мяч».	Спортивный зал	наблюдение
17	ноябрь	16	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям на развитие быстроты: многоскоки, выпады, СФП.	Спортивный зал	наблюдение
18	ноябрь	18	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Развитие концентрации внимания, изобретательности, игровая подготовка.	Спортивный зал	наблюдение
19	ноябрь	23	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение быстроты набору скорости, реакции. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
20	ноябрь	25	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям на развитие скоростно-силовых способностей, СФП.	Спортивный зал	наблюдение
21	ноябрь	30	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение точности попадания в заданную цель. Подвижная игра «Снайпер».	Спортивный зал	наблюдение
22	декабрь	02	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Теория «Физическая культура и спорт в России».	Спортивный зал	наблюдение
23	декабрь	07	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям на развитие силовых способностей (преодоление собственного веса), ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
24	декабрь	09	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение игровым упражнениям с применением волейбольного мяча, игровая подготовка.	Спортивный зал	наблюдение
25	декабрь	14	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Развитие силовых качеств. Упражнения с гантелями, подъем руками вверх 10-20 раз, СФП.	Спортивный зал	наблюдение
26	декабрь	16	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение двигательным упражнениям: действия вперед-назад, вправо-влево. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
27	декабрь	21	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям на развитие гибкости (подъем туловища из положения лежа на спине), ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
28	декабрь	23	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение первичным навыкам в настольном теннисе (хват ракетки, набивание теннисного мяча), СФП.	Спортивный зал	наблюдение
29	декабрь	28	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, спортивные игры.	Спортивный зал	Зачет в форме спарринг игры
30	декабрь	30	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, спортивные игры.	Спортивный зал	Зачет в форме спарринг игры
31	январь	11	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям на развитие беговых, прыжковых качеств, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
32	январь	13	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Развитие быстроты, ловкости, воли. Игра «Догони мяч», игровая подготовка.	Спортивный зал	наблюдение
33	январь	18	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение техники выполнения контроля теннисного мяча, чувства мяча. СФП.	Спортивный зал	наблюдение

34	январь	20	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Беговые упражнения спиной назад, прыжки в длину с передвижением вперед. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
35	январь	25	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка. Зачет бег 30 метров.	Спортивный зал	наблюдение
36	январь	27	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Набивание теннисного мяча ракеткой левой-правой сторонами 20-30 раз не теряя мяча. СФП.	Спортивный зал	наблюдение
37	февраль	01	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Теория «Влияние физических упражнений на организм спортсмена».	Спортивный зал	наблюдение
38	февраль	03	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Развитие гибкости, растяжки. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
39	февраль	08	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка. Подвижная игра «Снайпер» (развитие ловкости, умение попадать в цель).	Спортивный зал	наблюдение
40	февраль	10	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Набив мяча теннисной ракеткой лицевой стороной 20-50 раз. СФП.	Спортивный зал	наблюдение
41	февраль	15	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижная игра «Совушка».	Спортивный зал	наблюдение
42	февраль	17	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям с разновидностями ходьбы и бега в медленном и быстром темпе. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
43	февраль	22	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, игра «Группа смирно».	Спортивный зал	наблюдение
44	февраль	24	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение прыжковым упражнениям через скакалку, гимнастическую скамейку. СФП.	Спортивный зал	наблюдение
45	март	01	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Теория «Гигиенические требования к занимающимся спортом».	Спортивный зал	наблюдение
46	март	03	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям в равновесии (ходьба на носках по линии разметки с/зала), ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
47	март	10	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижная игра «Два сигнала».	Спортивный зал	наблюдение
48	март	15	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Имитационные упражнения в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад. СФП.	Спортивный зал	наблюдение
49	март	17	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижные игры с волейбольными мячами.	Спортивный зал	наблюдение
50	март	22	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Теория «Состояние и развитие настольного тенниса в России».	Спортивный зал	наблюдение
51	март	24	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижные игры с обручами, беговые упражнения со скакалкой.	Спортивный зал	наблюдение
52	март	29	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям в равновесии (ходьба по г/скамейке с различным положением рук на носках, прямо, боком. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение

53	март	31	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение игре ударами в накат на теннисном столе по диагонали (право-лево). СФП.	Спортивный зал	наблюдение
54	апрель	05	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Закрепление беговых, прыжковых навыков, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
55	апрель	07	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижные игры с баскетбольными мячами.	Спортивный зал	наблюдение
56	апрель	12	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям на развитие гибкости, выносливости (отжимания, пресс). ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
57	апрель	14	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Закрепление упражнений, игры ударами в накат слева-справа, по диагонали. СФП.	Спортивный зал	наблюдение
58	апрель	19	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка. Метание мячей в заданную цель.	Спортивный зал	наблюдение
59	апрель	21	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Беговые упражнения с ускорением на расстояние 20-3 метров. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
60	апрель	26	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Обучение игре на теннисном столе ударами «срез» по диагонали (право-лево). СФП.	Спортивный зал	наблюдение
61	апрель	28	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижная игра «Совушка».	Спортивный зал	наблюдение
62	май	03	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Теория «Состояние и развитие настольного тенниса в России».	Спортивный зал	наблюдение
63	май	05	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Скоростной бег – 30-60 метров; эстафета 3х10 метров. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
64	май	10	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка. Подвижные игры с волейбольным мячом «Догони и передай мяч другому».	Спортивный зал	наблюдение
65	май	12	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой. СФП.	Спортивный зал	наблюдение
66	май	17	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Прыжковые упражнения с места в длину, бег на месте 10 сек. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
67	май	19	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижная игра «Совушка».	Спортивный зал	наблюдение
68	май	24	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игра ударами в накат, срезкой с передвижением у теннисного стола в стойке теннисиста. СФП.	Спортивный зал	зачет в форме спарринг игры
69	май	26	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижная игра «Снайпер».	Спортивный зал	зачет в форме спарринг игры
70	май	31	09-00-09-45	ПЗ	1	Т.Б. Теория «Состояние и развитие настольного тенниса в России, игровая подготовка	Спортивный зал	опрос, зачет в форме спарринг игры

2.5 Календарный план воспитательной работы

Проведение лекций, бесед и конкурсных опросов:

1. Доступный спорт детям – здоровая нация.
 2. Нормы и правила поведения человека в обществе и правила поведения в конфликтных ситуациях.
 3. Беседа о влиянии природного мира на жизнь человека и его здоровье.
 4. Конкурсный опрос на знание растительного и животного мира в Приморском крае.
 5. Лекция о правилах безопасности на занятиях зимними видами спорта.
 6. Беседа о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями и на тренировке по настольному теннису.
 7. Лекция о правилах поведения на открытых водоёмах в летний период.
 8. Беседа на тему « Олимпийские игры, их значение в развитии спорта и мирового содружества».
 9. Беседа: « Терроризм и меры безопасности».
- Коллективное участие теннисистов в Новогоднем празднике , катание на коньках на городском катке.
 - Просмотр и обсуждение фильмов о В.О.В. 1941-1945г.г.
 - Подвижные игры в соревновательной форме.
 - Игры « Веселая эстафета» «Городки» и другие.
 - Соревнования по ОФП, игре в настольный теннис.

Список литературы.

1. Вилянский М.Я. Физическая культура. М: Кнорус, 2018.
2. Кузнецов В.С. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: метод. пособие. М.; Издательство НЦ ЭНАС, 2017.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020.
4. Москвин Н.Г., Нятюнова В.И. Легкая атлетика как один из элементов здоровьесберегающих технологий в спорте. Интерактивная наука, 2016.
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта. Учебник. М.: Академия, 2018.