

Муниципальное казенное учреждение управления образования
администрации Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУДО СШ «Феникс»

Сковпень Л.Н.

«29»

05

2026г.

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель
Верхотурова Изолина Михайловна.

Артем
2026г.

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 РФ от 27.07.2022г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам". При реализации образовательной программы материально-техническое обеспечение и оборудование помещений должно соответствовать постановлению Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СанПин

2.4.2.42.83-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания 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.

Язык реализации программы: государственный язык РФ – русский.

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.

Место проведение занятий: спортивный зал МБОУ СОШ.

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 подросток 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		21	тесты
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	17		17	тесты
4	Игровая подготовка	24		24	Зачет в форме спарринг игры
	Итого:	70	8	62	

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 шеи и туловища
- 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. «Два сигнала»
2. «Снайперы»
3. «Группа смирно»
4. «Совушка»
5. «Догони и передай мяч другому».

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 быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями.

Ознакомление с простейшими упражнениями игры в настольный теннис и их выполнение:

- Подбрасывание т.мячей правой, левой руками вверх и ловля их одной, двумя руками
- Перебрасывание мяча с одной руки на другую
- Набивание мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

4. Игровая подготовка

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

Практика:

Игры на счёт

Игры на счёт: короткие и длинные партии.

Игры на счёт. Парные игры, смешанные парные игры.

Ожидаемый результат:

Личностные результаты:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- разовьют чувство самостоятельности, ответственности;

Метапредметные результаты: обучающиеся будут знать

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Предметные результаты: обучающиеся будут уметь

- проводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;

- владеть основами судейства в настольном теннисе.
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочерёдно «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 устного опроса и тестирования (тесты).

Устный опрос – метод контроля, позволяющий не только опрашивать и контролировать знания обучающихся, но сразу же поправлять, повторять и закреплять знания, умения и навыки.

Тестирование (тесты) - испытания, проводимые для определения уровня физической подготовки.

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 поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Оценочные материалы для **промежуточной аттестации**, проводимой в форме сдачи нормативов (тесты) и спарринг - тренировки.

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 виса 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 1- 2 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.

1. Упражнения для сдачи нормативов (тесты) (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, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.

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	15.09.2026- 30.12.2026
	2 полугодие	11.01.2027- 28.05.2027
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	По расписанию	ТЗ	1	Т.Б. Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	Спортивный зал	наблюдение
2	сентябрь	21	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Обучение двигательным действиям для развития скоростных качеств, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
3	сентябрь	23	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка: развитие реакций, ловкости, мышления.	Спортивный зал	наблюдение
4	сентябрь	28	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Обучение беговым, прыжковым упражнениям, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
5	сентябрь	30	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка: обучение игровым навыкам. Игра «Два сигнала».	Спортивный зал	наблюдение
6	октябрь	5	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Обучение беговым, прыжковым упражнениям, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
7	октябрь	7	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Развитие моторики кистей рук (броски, ловля мяча), игровая подготовка.	Спортивный зал	наблюдение
8	октябрь	12	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Развитие скоростных качеств, СФП.	Спортивный зал	наблюдение
9	октябрь	14	По расписанию	ПЗ	1	Игровая подготовка. Подвижная игра «Два сигнала»	Спортивный зал	наблюдение
10	октябрь	19	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Развитие подвижности в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
11	октябрь	21	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям с набивными мячами, броски мяча в даль.	Спортивный зал	наблюдение
12	октябрь	26	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Обучение гимнастическим упражнениям с использованием скамейки, перекладины, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
13	октябрь	28	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Обучение сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа, СФП.	Спортивный зал	наблюдение
14	ноябрь	02	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Теория «Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	Спортивный зал	наблюдение
15	ноябрь	09	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Обучение выполнению упражнений с выраженными силовыми напряжениями, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение

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

34	январь	20	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Беговые упражнения спиной назад, прыжки в длину с передвижением вперед. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
35	январь	25	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка. Зачет бег 30 метров.	Спортивный зал	наблюдение
36	январь	27	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Набивание теннисного мяча ракеткой левой-правой сторонами 20-30 раз не теряя мяча. СФП.	Спортивный зал	наблюдение
37	февраль	01	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Теория «Влияние физических упражнений на организм спортсмена».	Спортивный зал	наблюдение
38	февраль	03	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Развитие гибкости, растяжки. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
39	февраль	08	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка. Подвижная игра «Снайпер» (развитие ловкости, умение попадать в цель).	Спортивный зал	наблюдение
40	февраль	10	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Набив мяча теннисной ракеткой лицевой стороной 20-50 раз. СФП.	Спортивный зал	наблюдение
41	февраль	15	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижная игра «Совушка».	Спортивный зал	наблюдение
42	февраль	17	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям с разновидностями ходьбы и бега в медленном и быстром темпе. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
43	февраль	22	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, игра «Группа смирно».	Спортивный зал	наблюдение
44	февраль	24	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Обучение прыжковым упражнениям через скакалку, гимнастическую скамейку. СФП.	Спортивный зал	наблюдение
45	март	01	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Теория «Гигиенические требования к занимающимся спортом».	Спортивный зал	наблюдение
46	март	03	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям в равновесии (ходьба на носках по линии разметки с/зала), ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
47	март	10	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижная игра «Два сигнала».	Спортивный зал	наблюдение
48	март	15	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Имитационные упражнения в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад. СФП.	Спортивный зал	наблюдение
49	март	17	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижные игры с волейбольными мячами.	Спортивный зал	наблюдение
50	март	22	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Теория «Состояние и развитие настольного тенниса в России».	Спортивный зал	наблюдение
51	март	24	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижные игры с обручами, беговые упражнения со скакалкой.	Спортивный зал	наблюдение
52	март	29	По расписанию	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	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Обучение игре ударами в накат на теннисном столе по диагонали (право-лево). СФП.	Спортивный зал	наблюдение
54	апрель	05	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Закрепление беговых, прыжковых навыков, ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
55	апрель	07	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижные игры с баскетбольными мячами.	Спортивный зал	наблюдение
56	апрель	12	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Обучение упражнениям на развитие гибкости, выносливости (отжимания, пресс). ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
57	апрель	14	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Закрепление упражнений, игры ударами в накат слева-справа, по диагонали. СФП.	Спортивный зал	наблюдение
58	апрель	19	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка. Метание мячей в заданную цель.	Спортивный зал	наблюдение
59	апрель	21	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Беговые упражнения с ускорением на расстояние 20-3 метров. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
60	апрель	26	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Обучение игре на теннисном столе ударами «срез» по диагонали (право-лево). СФП.	Спортивный зал	наблюдение
61	апрель	28	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижная игра «Совушка».	Спортивный зал	наблюдение
62	май	03	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Теория «Состояние и развитие настольного тенниса в России».	Спортивный зал	наблюдение
63	май	05	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Скоростной бег – 30-60 метров; эстафета 3х10 метров. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
64	май	10	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка. Подвижные игры с волейбольным мячом «Догони и передай мяч другому».	Спортивный зал	наблюдение
65	май	12	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой. СФП.	Спортивный зал	наблюдение
66	май	17	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Прыжковые упражнения с места в длину, бег на месте 10 сек. ОФП.	Спортивный зал	наблюдение
67	май	19	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижная игра «Совушка».	Спортивный зал	наблюдение
68	май	24	По расписанию	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	По расписанию	ПЗ	1	Т.Б. Игровая подготовка, подвижная игра «Снайпер».	Спортивный зал	зачет в форме спарринг игры
70	май	31	По расписанию	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. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
2. Амелии А.Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите Л. От семи до ... (Твой первый старт). - М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.:РГАФК, 1997.
7. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
8. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
9. Воронин Е.В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. - 1983. - № 10. - С. 52-54.
10. Голомазов С.В., Усмангалиев М.Ж. Влияние темпа, времени прослеживания и скорости полета мяча на технику и точность ударов в настольном теннисе // Теория и практика физической культуры. -1989. - №5.-С. 23-26.
11. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Из-во: «Талка», 1991.
12. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.