

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол №2
от «15»03.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Октябрьская СОШ
Е. Л. Рудюк
Приказ №66
«16» 03.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год

Тип программы: общеобразовательная
общеразвивающая

Вид программы: модифицированная

Уровень: стартовый

Возраст учащихся: 11-17 лет

Составитель: Катинский Андрей Дмитриевич

Должность: педагог дополнительного образования

с. Октябрьское
Ленинский район
2024 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является *модифицированной*. Методологическую основу программы составила дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ "Настольный теннис" авторов Барчуковой Г.В., Воробьева В.А. 2021 год

Программа имеет модификации и дополнения исходя из требований учреждения образования, на базе которого она используется.

Настоящая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного

образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих

стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

- Устава МБОУ Октябрьская СОШ Ленинского района, Республики Крым
- Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам МБОУ Октябрьская СОШ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную **направленность** и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди занимающейся молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы:

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис определился популярностью ее доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы. Очень важно, чтобы учащийся мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности занимающихся, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия обучающихся, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья учащихся.

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 студентов: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, 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.

Отличительной особенностью программы является 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 занимающихся, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современного общеобразовательного процесса у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность – занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы: Программа рассчитана на детей **11–17 лет**. Набор в группу свободный, принимаются все желающие. Формирование учебных групп проводится в сентябре. При выборе упражнений и дозировании физических нагрузок нужно учитывать половые особенности детей. В период **11-13 лет** девочки опережают мальчиков по росту, весу и окружности грудной клетки. Нагрузки и в упражнениях на выносливость, и в упражнениях на силу для девочек должны быть несколько меньшими, чем для мальчиков. Вместе с тем время двигательной реакции у девочек до 13 лет лучше, чем у мальчиков, они более координированные, поэтому в упражнениях на быстроту, в выполнении одиночных движений и в упражнениях на ловкость они имеют некоторые преимущества перед мальчиками. В каждой возрастно-половой группе нагрузки устанавливаются дифференцировано с учетом уровня физической подготовленности учащихся (состояния здоровья, развития двигательных навыков

и качеств).

Для обучающихся *14-17 лет* необходимо рациональное увеличение тренировочных нагрузок, что является одним из основных условий роста тренированности теннисиста, но при этом рост тренировочных и соревновательных нагрузок должен проходить постепенно и соответствовать росту работоспособности спортсмена. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе теннисистов и каждому игроку индивидуально с учетом их состояния, уровня работоспособности в соответствии с требованиями данного этапа. Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возросли по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамичного и вариативного характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 1 год. 72 часа в год. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Уровень программы: стартовый. Программа этого уровня создаёт условия для интенсивной социальной адаптации детей и направлена на психологическую готовность образовательную деятельность, на диагностику его общих и специальных способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

Форма обучения – очная, групповая. В случаях необходимости занятия могут реализовываться в дистанционном формате и включать следующие инструменты онлайн-коммуникаций: ВКонтакте, чаты в мессенджерах Сферум и т.д.

Особенности организации образовательного процесса:

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с Учебным планом МБОУ Октябрьская СОШ. Занятия проводятся в группах. Набор в группы проводится на основании беседы, направленной на выявление природных физических данных ребёнка. Состав групп формируется в соответствии с возрастом учащихся.

Группы состоят из мальчиков и девочек, состав группы разновозрастной, постоянный. В течение учебного года возможны отчисления и зачисления отдельных учащихся. В объединение учащиеся зачисляются на основании заявления от родителей (законных представителей) и согласия на обработку данных.

Родитель (законный представитель) обязан подать заявку для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе через АИС «Навигатор дополнительного образования детей Республики Крым (Приказ МОНМ РК от 16.07.2021г. №1204 «Об автоматической информационной системе Республики Крым «Навигатор

дополнительного образования детей Республики Крым»).

Причинами для отчисления могут быть частые пропуски по болезни (более 50% занятий) и связанное с этим отставание по учебной программе, изменение режима занятий по основным школьным предметам, систематические серьезные нарушения правил поведения, а также личное желание учащегося и/или его родителей (опекунов). Зачисление новых учащихся в случае появления вакантных мест осуществляется на основе входного контроля, предусмотренного программой.

Режим занятий. Общее количество часов в год составляет 72 часа. Занятие проводится один раз в неделю. Продолжительность занятия – два академических часа (по 45 минут с перерывом в 15 минут).

Во время перерывов с целью снижения нервно-эмоционального напряжения, утомления глаз и т.д. выполняются комплексы упражнений. Обучение проходит в группе численностью до 15 человек.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ Октябрьская СОШ, включая каникулярное время.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Реализация данной цели предполагает решение следующих **задач:**

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

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

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;

- способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- пропагандировать здоровый образ жизни, что может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- популяризировать участие подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках

Воспитательный потенциал программы:

Цель воспитательной работы – создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи воспитания:

- способствовать развитию личности учащегося с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Направления работы:

- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;
- гражданско-патриотическое направление;
- здоровьесберегающее направление;
- воспитание семейных ценностей.

Ожидаемые результаты:

- вовлечение большого числа учащихся в деятельность данного

направления и повышение уровня сплоченности коллектива;

- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей.

Результат воспитательной работы:

- развитие личности учащегося с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- положительное отношение в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- умение самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Учебно-тематический план

| № п/ п | Виды подготовки | Календарный год, месяцы обучения | | | | | | | | | Кол-во часов за год |
|--------------|-------------------------------------|----------------------------------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|------------------------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | |
| 1 | Теоретическая подготовка | - | 1 | 1 | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 5 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 8 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| 4 | Техническая подготовка | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 20 |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 1 | - | 1 | 1 | - | 1 | 1 | 7 |
| 6 | Игровая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 16 |
| 7 | Контрольные и календарные игры | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 10 | Контрольные испытания | 3 | - | - | - | - | - | - | - | 3 | 6 |
| | ИТОГО | | | | | | | | | | 72 |

Содержание программного материала

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Теория: 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.

Практика: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Теория: 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.

Практика: Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Теория: 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.

Практика: Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация перемещений. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

Тема 4. Основы техники и техническая подготовка

Теория: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Практика: Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра «Крутиловка» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Общая физическая подготовка (ОФП)

- 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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка (СФП)

- 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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Тактическая подготовка

Техника нападения

Техника передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Ш аги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног ,с двух ног на одну, с одной ноги на другую).

Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техника подачи. Подброс мяча.. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в

защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Игровая подготовка

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости
- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Планируемые результаты.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий

Регулятивные:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные:

- учиться работать в коллективе;

□ проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года – 36 недель (I полугодие – 17 недель, II полугодие – 19 недель); с сентября по май.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ Октябрьская СОШ, включая каникулярное время.

Начало учебных занятий не ранее 15.00, окончание – не позднее 18.00. В период до 15 сентября согласно Уставу МБОУ Октябрьская СОШ в объединении проводится комплектование групп.

При необходимости с целью вычитки программного материала в полном объеме учебный год может быть продлен (с учетом требований п.п. 1, п.6, ст. 28 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ).

В случае вычитки программы до окончания учебного года в оставшиеся даты проводятся занятия воспитательного и общеразвивающего характера.

Календарно-тематическое планирование (*Приложение 3.3*) разрабатывается педагогом самостоятельно в соответствии с требованиями, закрепленными в локальных актах МБОУ Октябрьская СОШ. В случае переносов, уплотнений занятий педагогом дополнительного образования заполняется лист корректировки (*Приложение 3.4.*).

Условия реализации программы

Материально-техническое и информационное обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов. Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей

школа может изменять это количество в сторону увеличения в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса

| <i>Наименование объектов и средств материально-технического оснащения</i> | <i>Кол-во</i> |
|---|---------------|
| Зал для проведения занятий | 1 |
| Сетки для настольного тенниса | 3 |
| Ракетки для настольного тенниса | 10 |
| Мячи для настольного тенниса | 50 |
| Корзина для теннисных мячей | 1 |
| Стол для настольного тенниса | 3 |
| Конусы | 8 |
| Обручи | 8 |
| Секундомер | 1 |
| Учебно – методическая литература по наст.теннису | 1 |
| Скамейки гимнастические | 4 |
| Скакалки | 8 |

Информационно-методическое обеспечение.

Для занятий и информационно-просветительских мероприятий используются обучающие и профилактические видеоролики, мастер-классы, аудио-, фотоматериалы из интернет-источников:

- Международный образовательный портал МААМ [Электронный ресурс].
- Режим доступа: <https://www.maam.ru/o-proekte>
- Образовательная социальная сеть nsportal.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/>
- Образовательная организация ООО «Мультиурок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://videouroki.net/>
- Официальный сайт ООО «Инфоурок» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/>
- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» [Электронный ресурс].
- Режим доступа: <https://urok.1sept.ru/> ;

Кадровое обеспечение. Педагог, работающий по данной программе, должен иметь среднее профессиональное или высшее педагогическое образование, знать специфику дополнительного образования (соответствовать требованиям профстандарта «Педагог дополнительного образования»); должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, иметь хорошую физическую подготовку. Вспомогательный кадровый состав не требуется.

Методическое обеспечение программы. Методическое обеспечение программы включает в себя:

- особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения в условиях сетевого взаимодействия. Организация образовательного процесса происходит в соответствии с Учебным планом МБОУ Октябрьская СОШ;
- методическую литературу и методические материалы, разработки для обеспечения образовательного и воспитательного процесса (планы- конспекты занятий). Оригиналы хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

Формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная;
- парная;
- групповая;
- коллективная.

Формы аттестации:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах. Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

Список литературы:

Для учащихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). Москва: – ФиС. 1999.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1996.160 с.
3. Гринберг Г.Л., Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. 2001.
4. Кондратьева Г.Н., Шокин А.В. Теннис в спортивных школах. Москва: –ФиС. 2003.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва: – ФиС. 2006.
6. Синегубов П.М., Настольный теннис. Программа для спортивных секций и спортивных клубов. Москва: – ФиС. 2005.

Для педагога:

1. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М. Советский спорт, 1990
2. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ. // Барчукова Г.В. Воробьев В.А., Матыцин О.В. –М.: Советскийспорт, 2009.

Для родителей:

1. Барчуков Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. [Текст] /Г.В. Барчуков, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин – Москва, «Советский спорт», 2004.
2. Ищенко С.А. «Настольный теннис». [Текст] /С.А. Ищенко –Ташкент, «Медицина»,2006.
- 3.«Настольный теннис». [Текст] / Москва, «Физкультура и спорт».
- 4.Барчуков Г.В. «Настольный теннис». [Текст] /Г.В. Барчуков – Москва, «Физкультура и спорт».5.Журналы «Настольный теннис». [Текст].
- 6.Учебная программа «Настольный теннис» [Текст] /Москва, «Советский спорт», 2005

Оценочные материалы**ТЕСТ**

ВАРИАНТ 1

ЧАСТЬ I. Задания в открытой форме: Ваша задача выбрать правильный вариант ответа из предложенных:

1.Какая страна является родоначальником настольного тенниса?

А) Китай В) ЯпонияБ) США Г) Англия

2.Кто распространил настольный теннис по всему миру?А) пилоты

В) железнодорожникиБ) морякиГ) автолюбители

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А) 1984В)1988Б) 1992Г) 2000

3. Когда был проведен первый чемпионат мира?

А) 1926В) 1930Б) 1927Г) 1928

4. В каком году пинг-понг переименован в настольный теннис?

А) 1936В) 1940Б) 1938Г) 1933

5. Что такое сет или партия?

А)11 очковВ) 12 очковБ) 10 очковГ) 21 очко

6. Как называется игровая ситуация, когда оба игрока набрали по 10 очков, то есть счет в сете10:10

А) преферансВ) балансБ) аванс Г) деберц

7. Из скольких сетов играется матч или встреча.

А) из одного сетаВ) из 2-х сетовБ) из любого нечетного числа сетовГ) из 5 сетов

8. На сколько сантиметров должен быть подброшен мяч при подаче

А) на 10 смВ) не менее чем на 16 смБ) не менее чем на 20 смГ) менее 16 см

10.Высота сетки равна:

А) 15,25смВ) 17,25 смБ) 14,25см Г) 16,25 см

11. По сколько подач выполняет спортсмен

А) по 1 подачеВ) по 3 подачиБ) по 2 подачиГ) по 4 подачи

12. Через сколько сыгранных очков к спортсмену опять переходит подача?

13. А) через 2очкаВ) через 6 очковБ) через 8 очковГ) через 4 очка

14. Во время розыгрыша в игровую зону прилетел второй мяч. Что должен сделать судья в такойситуации?

А) Объявить минутный перерыв В) Поднять руку вверх, для устранения помехи тем самым остановить игру Б) Показать желтую карточку игроку, Г) Ничего не делать от которого прилетел мяч

II часть

Задания в закрытой форме: завершите или дополните предложение, а также задание на соответствие.

1. Назовите основные подачи в настольном теннисе?

2. Чем знаменита Зоя Руднова?

Нормативы по технической подготовленности

| <i>№ n/n</i> | <i>Наименование технического приема</i> | <i>Кол-во ударов</i> | <i>Оценка</i> |
|------------------|--|---------------------------|----------------|
| 1 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 3 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 4 | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 5 | Игра накатами слева по диагонали | 30 более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 6 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 7 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 8 | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее от 6 до 8 | Хор. Удовл. |
| 9 | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор. Удовл. |
| 10 | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 6 | Хор. Удовл. |
| 11 | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9 7 | Хор. Удовл. |

Методические материалы:

План-конспект занятия по настольному теннису

Тема: «Обучение технике наката справа и слева. Совершенствование срезки слева и справа»

Цель: изучение техники наката справа и слева, совершенствование срезки справа и слева. Совершенствование физических качеств.

Задачи:

- обучающие – ознакомить, изучить и применить на практике технику наката справа и слева, повторить и усовершенствовать срезку справа и слева;
- развивающие – способствовать формированию спортивной компетенции, умению анализировать, сравнивать, управлять своими двигательными действиями;
- воспитательные – способствовать формированию сплоченности, коллективизма и взаимопомощи, согласованности действий, взаимопониманию, доброжелательному отношению друг к другу.

Методы объяснения: показ, объяснение.

Место проведения: спортивный зал настольного тенниса.

Оборудование: столы настольного тенниса, ракетки и мячи для настольного тенниса.

| № | Содержание учебного материала | Дозировка в минутах | Организационно-методические указания |
|--------------------------------------|--|---------------------|--------------------------------------|
| ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ 13 мин | | | |
| 1 | Построение, сообщение задач урока. | 1-1.5 мин | |
| 2 | Ходьба и ее разновидности: А) на носках, руки вверху; | 0.5-1 мин | Следить за осанкой |

| | | | |
|---|--|-----------|---|
| 3 | <p>Б) на пяточках, руки за головой;</p> <p>В) обычная, на счет 3 присесть, руки на колени;</p> | 2-3 мин | |
| 4 | <p>Бег и его разновидности:</p> <p>А) 4 шага лицом вперед;</p> <p>Б) 4 шага приставными правым боком;</p> <p>В) 4 шага приставными левым боком;</p> <p>Г) 4 шага спиной вперед.</p> | 2 мин | <p>Не допускать больших вертикальных колебаний, следить за осанкой</p> |
| 5 | <p>Игра “быстро соберись”. Две группы занимающихся выстраиваются в круг на обеих сторонах площадки и берутся за руки. По первому сигналу учителя играющие начинают бег против часовой стрелки. По второму сигналу все разъединяют руки и разбегаются. Игроки быстро добегают до ближайшей лицевой, боковой или центральной линии, касаются и возвращаются назад. Команде, быстрее выполнившей задание, начисляется очко.</p> <p>Комплекс ОРУ без предметов:</p> <p>1. И.П. – ноги врозь, 1-2- рывки руками, 3-4- смена рук, рывки руками.</p> <p>2. И.П. – ноги врозь, руки к плечам. 1-4- круговые вращения руками вперед. 5-8- вращение назад.</p> | 5-5.5 мин | <p>В игре каждый раз следует чередовать направления перемещения играющих</p> <p>Спину держать прямо</p> <p>Руки прямые</p> <p>Не наклоняться</p> <p>Смотреть вперед</p> |

| | | | |
|----|--|--|-----------------|
| 3. | И.П. – ноги врозь, руки вверх. 1-мах руками вниз. 2-вверх. | | Смотреть вперед |
| 4. | И.П. – ноги врозь, наклон вперед, руки в стороны. 1- поворот вправо. 2-И.п. 3- вправо. 4-И.П. | | |
| 5. | И.П. – ноги врозь, руки вверх. 1-4 – вращение туловищем вправо. 5-8-влево. | | Спина прямая |
| 6. | И.П. – О.С., руки за голову. 1-подняв колено дотронуться противоположным локтем до колена. 2-И.п. 3-другой ногой. 4-И.П. | | Руки на пояс |
| 7. | И.П. – О.С. 1-выпад вправо, руки в стороны. 2-И.П. 3-влево. 4-И.П. | | |
| 8. | И.П. – О.С. 1-упор присев. 2-упор лежа прыжком. 3-упор присев прыжком. 4-И.П. | | |
| 9. | Прыжки с поворотом на 360 градусов по свистку. | | |

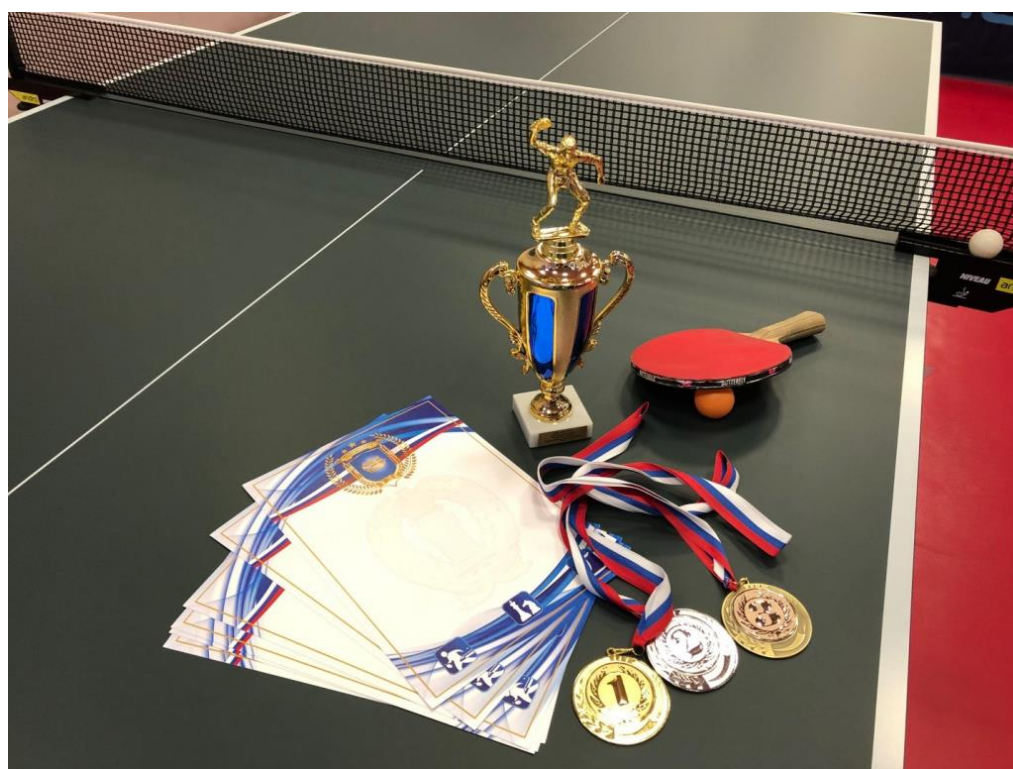
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ – 30 мин

| | | | |
|---|---|--|--|
| 1 | Обучение технике наката мяча справа и слева: А) имитация наката справа и слева; Б) выполнение наката справа и слева на учетном “Колесе”; В) выполнение наката со стола по подброшенному на стол мячу; Г) выполнение наката справа и слева после передачи учителя; | 10-12мин 2x100р. 2x50р. 2x50р. 2x10р | Обратить внимание на активное сгибание руки в локтевом суставе и движение ног Выполнить упражнение над столом, обратить |
|---|---|--|--|

Конспект открытого занятия

Тема:

«Турнир по настольному теннису»



Цель: Повторение и закрепление тактических схем игры, и их практическое закрепление в процессе игры.

Задачи:

1. *Образовательная* – изучение (повторение) тактических схем игры теннисистов разных стилей, опробование на практике техники реализации этих схем.

2. *Развивающая* – развитие вариативности (креативности) мышления теннисистов, развитие координации движений, ловкости, двигательной памяти и скорости мышления.

3. *Воспитательная* – Популяризация настольного тенниса.

Ход занятия:

Педагог: Внимание!

Здравствуйте, ребята. Уважаемые гости! Сегодня впервые проходит турнир по настольному теннису.

Педагог: Мы рады приветствовать участников и гостей турнира.

Для спорта нет границ и расстояний,

Понятен он народу всей земли.

Он всей планеты нашей достоянье,

Спорт дарит счастье дружбы и любви.

Педагог: В соревнованиях принимают участие команды учащихся 5-10 классов, давайте поприветствуем всех участников.

Сегодня – важный день, он – ещё одна ступенька, на которую нужно подняться, ещё один барьер, который нужно преодолеть. Спортивные состязания помогут выявить самых ловких, смелых и умелых.

Условия проведения турнира:

- Соревнования проводятся согласно правилам игр в настольный теннис.
- Руководство проведением турнира.
- Общее руководство подготовкой и проведением мероприятия осуществляет администрация, непосредственно проведение соревнований осуществляют педагог д.о. по настольному теннису.

Участники турнира:

- К участию в соревнованиях допускаются учащиеся 5-10 классов, имеющие медицинские справки от врача, о допуске к занятиям.
- Система розыгрыша и определение победителей турнира.
- Соревнования проводятся по круговой системе в каждой возрастной группе:

5-6 классы: 7-8 классы: 9-10 классы

Педагог: Ждем всех участников турнира через несколько минут у теннисных столов.

Педагог: Удачи вам, дорогие участники!

(участники готовятся к турниру)

Определение победителей турнира

Победители определяются судейской коллегией по итогам игр согласно правилам игры в настольный теннис.

Построение для подведения итогов турнира.

(По завершению турнира, победители награждаются дипломами и ценными призами).

Педагог: Внимание, внимание, внимание!

Вот и подводим мы итоги!

Какие б ни были они,

Пускай спортивные дороги

Здоровьем полнят ваши дни!

Сегодня проигравших нет,

Есть просто лучшие из лучших!

Пусть в каждом сердце дружбы свет

Зажжет поступков добрых лучик.

Педагог: Приступаем к церемонии награждения. Слово предоставляется директору ДТ (церемония награждения).

Построение посвященное закрытию турнира.

Педагог: Внимание! Команды для подведения итогов турнира равняйся, смирно!

Педагог:

Наш турнир завершился,

Но мы грустить не будем!

Пусть будет мирным небо

На радость, добрым людям.

Дружите вы со спортом,

Здоровыми все будьте!

И наш турнир спортивный,

Спортсмены, не забудьте

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Вид контроля | Дата |
|-------|--|--------------|----------------------------------|------|
| 1-2 | Истории возникновения игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры. Правила игры. | 2 | Сообщение учителя. | |
| 3-4 | Техника безопасности. ОРУ. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. | 2 | Сообщение, учителя учебная игра. | |
| 5-6 | Гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Упражнения Жонглирование теннисным мячом. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 7-8 | Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 9-10 | Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 11-12 | Основные виды вращения мяча. Парные игры. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 13-14 | Поддача мяча. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 15-16 | Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 17-18 | Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 19-20 | Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 21-22 | Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |

| | | | | |
|-------|---|---|-------------------------------------|--|
| 23-24 | Действующие правила игры, терминология. Удары по теннисному мячу | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 25-26 | Удары промежуточные, одиночные. Игра атакующего против атакующего. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 27-28 | Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 29-30 | Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 31-32 | Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. | 2 | Сообщение учителя. Учебная игра. | |
| 33-34 | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 35-36 | Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 37-38 | Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 39-40 | Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 41-42 | Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра атакующего против защитника. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 43-44 | Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 45-46 | Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |

| | | | | |
|-------|--|---|----------------------------------|--|
| 47-48 | Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 49-50 | Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 51-52 | Совершенствование видов вращения мяча. Парные игры. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 53-54 | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Парные игры. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 55-56 | Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 57-58 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 59-60 | Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 61-62 | Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 63-64 | Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры. | 2 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 65-68 | Удар с верхним вращением «накат». Контактующий удар. | 4 | Сообщение учителя, учебная игра. | |
| 69-72 | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Удар с нижним вращением «подрезка. Парные игры. | 4 | Сообщение учителя, учебная игра. | |

План воспитательной работы

| № | Наименование | Направление | Время проведения | Дата по факту |
|---|---|--|------------------|---------------|
| 1 | Проведение инструктажа по ТБ | профилактическое | сентябрь | |
| 2 | День памяти жертв фашизма | познавательное | сентябрь | |
| 3 | Родительское собрание | Работа с семьей | сентябрь | |
| 4 | Познавательная игра «Знает вся моя семья...» | Познавательное профилактическое | октябрь | |
| 5 | Игра в настольный теннис Дню учителя | Культурно- досуговое | октябрь | |
| 6 | Международный день пожилых людей | познавательное | октябрь | |
| 7 | Конкурс творческих работ «В единстве наша сила», посвященный Дню народного единства | Культурно- досуговое, гражданско- патриотическое | октябрь | |

| | | | | |
|----|--|---|---------|--|
| 8 | Игра к Международному дню толерантности | познавательное | ноябрь | |
| 9 | Воспитательное мероприятие «Дружбой дорожить умейте» | Духовно- нравственное | декабрь | |
| 10 | Игра «Я за здоровый образ жизни» | профилактическое | январь | |
| 11 | Единый урок, посвященный Дню воссоединения Крыма с Россией | Гражданско- патриотическое, познавательное | март | |
| 12 | Всемирный День здоровья | профилактическое | апрель | |
| 13 | Проведение инструктажа по ТБ | профилактическое | май | |
| 14 | Родительское собрание | Работа с семьей | май | |

| месяц | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноябрь | | | | | декабрь | | | | январь | | | февраль | |
|------------------------------------|------------------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|----|----------------------------|----|----|----|--------|----|----|---------|----|
| 3 Неделя обучения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 6 Год обучения | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1 Аттестация/ форма контроля | Входной контроль | | | | | | | | | | | | | Промежуточн ый контроль | | | | | | | | |
| Всего часов в год – 72 | 8 | | | | 8 | | | | 10 | | | | | 8 | | | | 6 | | | 8 | |

Пронумеровано

Прошнуровано

И скреплено печатно

31/1 листів

Челю

Директор

Е.І. Рудюк

Л.А. Мисюк

