

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №2
имени Героя Советского Союза И.И. Жемчужникова» города Лебедяни
Лебедянского муниципального района
Липецкой области Российской Федерации

Рассмотрено на заседании педагогического «УТВЕРЖДАЮ»
совета школы от 29.08.2024 г.
(протокол №1)



Директор

Афанасова О.В.

Приказ от 29.08.2024 г. № 69

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«Настольный теннис»

для детей 6-16 лет

срок реализации: 1 год

Составитель:

Калаева Ю.С., заместитель директора
по воспитательной работе

**Содержание дополнительной общеобразовательной программы
физкультурно-спортивной направленности**

«Настольный теннис»

| | |
|---|-------|
| 1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА..... | 3 |
| 1.1 Цели и задачи программы..... | 3 |
| 1.2 Актуальность программы..... | 4 |
| 2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | 7 |
| 3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН..... | 8 |
| 4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН..... | 9 |
| 5.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ..... | 10 |
| 6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ..... | 14 |
| 7.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ..... | 14 |
| 8.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ..... | 15 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 16 |
| 9.ПРИЛОЖЕНИЕ..... | 17 |
| 9.1. Рабочая программа кружка «Настольный теннис» | 18-31 |

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «**Настольный теннис**» (далее - Программа) составлена и разработана в соответствии с законодательными актами, нормативными документами: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (в ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в РФ";

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в РФ»; приказ МинобрнаукиРФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ МинспортаРФ от 27.12.2013№1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сантираноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05 2013 г. № 26).

Положение о разработке дополнительных общеразвивающих программ: Уставом МБОУ СШ №2 г. Лебедяни.

Направленность данной программы - спортивно-оздоровительная.

1.1.Цели и задачи

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам, углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий;

воспитательные

- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы.;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям настольным теннисом в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- овладеть основными приемами техники и тактики, повышать техническую и тактическую подготовленность в настольном теннисе;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- подготовить учащихся к районным и областным соревнованиям

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.2 Актуальность программы.

Актуальность программы «Настольный теннис»

Настольный теннис один из олимпийских игровых видов спорта.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по настольному теннису отечественных и зарубежных специалистов, применяемых в практике подготовки высококвалифицированных игроков.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по настольному теннису в ДЮСШ, а также других организациях по спортивной подготовке детей, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки игроков в настольный теннис, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Настольный теннис способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению настольного тенниса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, теннисный стол, ракетки, мячи.

Отличительная особенность программы

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.
- разучивание и совершенствование технических и тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности.

В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Участниками программы дополнительного образования по настольному теннису являются учащиеся 1-9 классов 6-15 лет СШ №2.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут.

Программа дополнительного образования по настольному теннису рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 147 часов учебного времени.

2.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании изучения программы «Настольный теннис» обучающиеся

Будут знать:

1. Историю возникновения и развития игры настольный теннис в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности (Сочи).
3. Правила техники безопасности.
4. Оказание помощи при травмах и ушибах.
5. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
6. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. Основное содержание правил по настольному теннису.
10. Жесты судьи по настольному теннису.
11. Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты.

Будут уметь:

1. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.
2. Выполнять технические приемы и тактические действия.
3. Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии.
4. Играть в настольный теннис с соблюдением основных правил.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №п/п | Наименование курса | Кол-во часов | Формы промежуточной аттестации |
|------|---------------------|--------------|--|
| 1 | «Настольный теннис» | 147 | 1. Соревнования по настольному теннису. 2. Тестирование по общей и специальной физической подготовке проводится 2 раза в год, в начале учебного процесса (первичное) и итоговое (через 11 месяцев занятий). |

4.КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

4.1.Продолжительность учебного процесса

Начала учебного процесса: 1 сентября 2024 года

Продолжительность учебного процесса : 49 недель

Форма обучения: очная

Форма обучения: групповая, индивидуальная.

4.2.Режим занятий

Занятия по настольному теннису проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы.

Продолжительность одного занятия 2 час.

Начало учебных занятий: по расписанию.

4.3. Регламент образовательного процесса

Занятия имеют следующую временную структуру: 3 раза в неделю.

Возрастные особенности: 6-15 лет.

По наполняемости группы: 15 человек в группе.

4.4 Сроки промежуточной аттестации - на последних занятиях по настольному теннису.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Группа первого года обучения.

КОНКРЕТНЫЕ ЗАДАЧИ :

1. Укрепление здоровья занимающихся.
2. Развитие координации движений.
3. Общее физическое развитие занимающихся.
4. Начальное развитие двигательных качеств, необходимых для последующих занятий настольным теннисом.

Тематика занятий.

Урок №1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса. Физическая культура и спорт в России.

Урок №2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России и в мире.

Урок №3. Воспитание волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Урок №4-5. Профилактика травм. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Урок №6. Специальные термины.

Урок №7-34. Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Упражнения без предметов: Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для тазобедренного сустава, шеи и ног.

Упражнения с предметами : Со скакалками, с резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг), с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым

голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча.

Урок № 35-62. Специальная физическая подготовка.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут.

Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут.

Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Урок № 63-94. Основы техники игры. Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек: Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки: Способы держания (хвата) ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач: Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Урок № 95-129. Основы тактики игры. Тактическая подготовка.

Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Урок № 130-133. Методика обучения. Методы тренировки ударов сложных подач. Занятия с отягощениями на руку. Тренировка сочетаний ударов.

Навыки контроля своей подготовки. Учёт результатов тренировок и соревнований.

Урок № 134-135. Оборудование и инвентарь. Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток.

Урок № 136-139. Психологическая подготовка. Воспитание целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Урок № 140-143. Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. Участие в районных соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы. Организовать и провести соревнования. Разобрать ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

Урок № 144-147. Контроль подготовленности занимающихся. Самостоятельные занятия. Индивидуальные задания.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в России Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. | 1 | 1 | |
| 2 | Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | 1 | |
| 3 | Воспитание волевых качеств спортсмена | 1 | 1 | |
| 4 | Профилактика травм | 2 | 2 | |
| 5 | Специальные термины | 1 | 1 | |
| 6 | Общая физическая подготовка | 28 | 2 | 26 |
| 7 | Специальная физическая подготовка | 28 | 2 | 26 |
| 8 | Основы техники игры | 32 | 2 | 30 |
| 9 | Основы тактики игры | 35 | 2 | 33 |
| 10 | Методика обучения | 4 | 2 | 2 |
| 11 | Оборудование и инвентарь | 2 | 1 | 1 |

| | | | | |
|----|---|-----|----|-----|
| 12 | Психологическая подготовка | 4 | 2 | 2 |
| 13 | Правила игры, организация соревнований, системы их проведения | 4 | 2 | 2 |
| 14 | Контроль подготовленности занимающихся | 4 | 1 | 3 |
| | Итого | 147 | 22 | 125 |

6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

6.1. Материально – техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал.
2. Столы для настольного тенниса 4 шт.
3. Ракетки для настольного тенниса 15 шт.
4. Мячи для настольного тенниса 100 шт.
5. Сетки для настольного тенниса 4 шт.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры.
7. Тренажеры для настольного тенниса.

6.2 Кадровые условия

Занятия проводятся педагогом дополнительного образования Сабадырь Андреем Васильевичем.

Образование: Кубанский Государственный университет физической культуры, спорта и туризма, 2007 г. , профессиональная деятельность в сфере физической культуры и спорта.

Курсовая подготовка и переподготовка:

Основы конфигурирования операционной системы Windows 10 для персонального использования, с 12 октября 2020 по 19 ноября 2020 года, количество часов 24.

7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировок.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.

- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок.
- Результаты соревнований.

8. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

| Раздел | Форма занятия | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса | Форма подведения итогов |
|---------------------------|---|--|---|
| Теоретическая подготовка. | Лекция, беседа. | Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Методические пособия по настольному теннису, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. | Опрос учащихся |
| Техническая подготовка. | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. | Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи. |
| Тактическая подготовка. | Лекция, беседа | Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы. | Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
| Физическая подготовка. | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы. | Тесты и контрольные упражнения. |
| Контроль умений и навыков | Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. | Обсуждение результатов соревнований. |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа с углубленным изучением отдельных предметов №2
имени Героя Советского Союза И.И. Жемчужникова» города Лебедяни
Лебедянского муниципального района
Липецкой области Российской Федерации

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

для детей 6-16 лет

срок реализации: 1 год

составитель: педагог

дополнительного образования

Сабадырь А. В.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

По окончании изучения программы «**Настольный теннис**» обучающиеся

Будут знать:

1. Историю возникновения и развития игры настольный теннис в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности (Сочи).
3. Правила техники безопасности.
4. Оказание помощи при травмах и ушибах.
5. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
6. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. Основное содержание правил по настольному теннису.
10. Жесты судьи по настольному теннису.
11. Игровые упражнения, подвижные игры.

Будут уметь:

1. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.
2. Выполнять технические приемы и тактические действия.
3. Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии.
4. Играть в настольный теннис с соблюдением основных правил.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Группа первого года обучения.

Тематика занятий.

Урок №1. Соблюдение техники безопасности на занятиях в секции настольного тенниса. Физическая культура и спорт в России.

Урок №2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России и в мире.

Урок №3. Воспитание волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Урок №4-5. Профилактика травм. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.

Урок №6. Специальные термины.

Урок №7-34. Общая физическая подготовка.

Развитие физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости, выносливости.

Упражнения без предметов: Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для тазобедренного сустава, шеи и ног.

Упражнения с предметами : Со скакалками, с резиновыми мячами, набивными мячами (1 – 2 кг), с гимнастической палкой, упражнения на гимнастической скамейке, на гимнастической стенке. Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта, бег с ускорением, бег на дистанции 30, 60м., чередование ходьбы и бега на дистанции 400 метров. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: игры с включением бега, прыжков, метаний мяча.

Урок № 35-62. Специальная физическая подготовка.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 12 минут.

Имитация перемещений с ударами - 3 и 5 минут.

Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.

Урок № 63-94. Основы техники игры. Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений и стоек: Стойка игрока.

Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

Овладение техникой держания ракетки: Способы держания (хвата) ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.

Овладение техникой ударов и подач: Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Тренировка ударов у тренировочной стенки. Изучение подач. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке.

Урок № 95-129. Основы тактики игры. Тактическая подготовка.

Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Урок № 130-133. Методика обучения. Методы тренировки ударов сложных подач. Занятия с отягощениями на руку. Тренировка сочетаний ударов. Навыки контроля своей подготовки. Учёт результатов тренировок и соревнований.

Урок № 134-135. Оборудование и инвентарь. Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток.

Урок № 136-139. Психологическая подготовка. Воспитание целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Урок № 140-143. Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. Участие в районных соревнованиях по настольному теннису. Провести контрольные игры и соревнования по теннису на Первенство школы. Организовать и провести соревнования. Разобрать ошибки проведенных игр и устранить ошибки.

Урок № 144-147. Контроль подготовленности занимающихся.
Самостоятельные занятия. Индивидуальные задания.

Тематическое планирование

| № п/п | Наименование разделов | Количество часов | | |
|----------|--|------------------|--------|----------|
| | | всего | теория | практика |
| 1 | Физическая культура и спорт в России Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. | 1 | 1 | |
| 2 | Состояние и развитие настольного тенниса в России | 1 | 1 | |
| 3 | Воспитание волевых качеств спортсмена | 1 | 1 | |
| 4 | Профилактика травм | 2 | 2 | |
| 5 | Специальные термины | 1 | 1 | |
| 6 | Общая физическая подготовка | 28 | 2 | 26 |
| 7 | Специальная физическая подготовка | 28 | 2 | 26 |
| 8 | Основы техники игры | 32 | 2 | 30 |
| 9 | Основы тактики игры | 35 | 2 | 33 |
| 10 | Методика обучения | 4 | 2 | 2 |
| 11 | Оборудование и инвентарь | 2 | 1 | 1 |
| 12 | Психологическая подготовка | 4 | 2 | 2 |
| 13 | Правила игры, организация соревнований, системы их проведения | 4 | 2 | 2 |
| 14 | Контроль подготовленности занимающихся | 4 | 1 | 3 |
| | Итого | 147 | 22 | 125 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем | Дата по плану | Дата по факту |
|------------------------------------|---|----------------|---------------|
| 1 | Физическая культура и спорт в России Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. | 02.09.2024 | |
| 2 | Состояние и развитие настольного тенниса в России | 03.09 | |
| 3 | Воспитание волевых качеств спортсмена | 07.09 | |
| 4-5 | Профилактика травм | 09.09 10.09 | |
| 6 | Специальные термины | 14.09 | |
| Общая физическая подготовка | | | |
| 7 | Упражнения на развитие быстроты | 16.09 | |
| 8 | Упражнения на развитие быстроты | 17.09 | |
| 9 | Упражнения на развитие быстроты | 21.09 | |
| 10 | Упражнения на развитие быстроты | 23.09 | |
| 11 | Упражнения на развитие быстроты | 24.09 | |
| 12 | Упражнения на развитие быстроты | 28.09 | |
| 13 | Упражнения на развитие ловкости. | 30.09 | |
| 14 | Упражнения на развитие ловкости. | 01.10 | |
| 15 | Упражнения на развитие ловкости. | 05.10 | |
| 16 | Упражнения на развитие ловкости. | 07.10 | |
| 17 | Упражнения на развитие ловкости. | 04.10 | |
| 18 | Упражнения на развитие ловкости. | 12.10 | |

| | | | |
|--|--|-------|--|
| 19 | Упражнения на развитие гибкости. | 14.10 | |
| 20 | Упражнения на развитие гибкости. | 15.10 | |
| 21 | Упражнения на развитие гибкости. | 19.10 | |
| 22 | Упражнения на развитие гибкости. | 21.10 | |
| 23 | Упражнения на развитие гибкости. | 22.10 | |
| 24 | Упражнения на развитие гибкости. | 26.10 | |
| 25 | Упражнения на развитие выносливости. | 28.10 | |
| 26 | Упражнения на развитие выносливости. | 29.10 | |
| 27 | Упражнения на развитие выносливости. | 11.11 | |
| 28 | Упражнения на развитие выносливости. | 12.11 | |
| 29 | Упражнения на развитие выносливости. | 16.11 | |
| 30 | Упражнения на развитие выносливости. | 18.11 | |
| 31 | Упражнения на развитие силы. | 19.11 | |
| 32 | Упражнения на развитие силы. | 23.11 | |
| 33 | Упражнения на развитие силы. | 25.11 | |
| 34 | Упражнения на развитие силы. | 27.11 | |
| Специальная физическая подготовка | | | |
| 35 | Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. | 30.11 | |
| 36 | Основная стойка теннисиста. | 02.12 | |
| 37 | Жонглирование мячом. | 03.12 | |
| 38 | Жонглирование мячом. | 07.12 | |
| 39 | Различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке». | 09.12 | |
| 40 | Различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке». | 10.12 | |
| 41 | Различные виды жонглирования мячом. | 14.12 | |
| 42 | Различные виды жонглирования мячом. | 16.12 | |

| | | | |
|----|---|-------|--|
| 43 | Различные виды жонглирования мячом. | 17.12 | |
| 44 | Различные виды жонглирования мячом. | 21.12 | |
| 45 | Упражнения с ракеткой и мячом в движении. | 23.12 | |
| 46 | Упражнения с ракеткой и мячом в движении. | 24.12 | |
| 47 | Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. | 28.12 | |
| 48 | Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. | 30.12 | |
| 49 | Удары справа и слева ракеткой по мячу у приставленной к столу половине стола. | 31.12 | |
| 50 | Удары справа и слева ракеткой по мячу у приставленной к столу половине стола. | 11.01 | |
| 51 | Удары справа и слева ракеткой по мячу у приставленной к столу половине стола. | 13.01 | |
| 52 | Удары справа и слева ракеткой по мячу у приставленной к столу половине стола. | 14.01 | |
| 53 | Удары на столе по мячам, удобно подбрасываемым тренером, партнёром, тренажером. | 18.01 | |
| 54 | Удары на столе по мячам, удобно подбрасываемым тренером, партнёром, тренажером. | 20.01 | |
| 55 | Удары на столе по мячам, удобно подбрасываемым тренером, партнёром, тренажером. | 21.01 | |
| 56 | Удары на столе по мячам, удобно подбрасываемым тренером, партнёром, тренажером. | 25.01 | |
| 57 | Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки. | 27.01 | |
| 58 | Сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки. | 28.01 | |
| 59 | Сочетание ударов справа и слева у приставленной к столу половине стола. | 02.01 | |

| | | | |
|----------------------------|--|-------|--|
| 60 | Сочетание ударов справа и слева у приставленной к столу половинке стола. | 03.02 | |
| 61 | Сочетание ударов справа и слева по мячам, удобно подбрасываемым тренером, партнёром, тренажером. | 04.02 | |
| 62 | Сочетание ударов справа и слева по мячам, удобно подбрасываемым тренером, партнёром, тренажером. | 08.02 | |
| Основы техники игры | | | |
| 63 | Разучивание исходных для ударов основных позиций. | 10.02 | |
| 64 | Разучивание исходных для ударов основных позиций. | 11.02 | |
| 65 | Имитация исходных для ударов основных позиций. | 12.02 | |
| 66 | Имитация исходных для ударов основных позиций. | 17.02 | |
| 67 | Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча. | 18.02 | |
| 68 | Многократное повторение ударного движения на разных скоростях без мяча. | 22.02 | |
| 69 | Многократное повторение ударного движения на разных скоростях с мячом. | 24.02 | |
| 70 | Многократное повторение ударного движения на разных скоростях с мячом. | 25.02 | |
| 71 | Игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара. Сочетание ударов справа и слева. | 29.02 | |
| 72 | Игра на столе с тренером (партнёром) одним видом удара. Сочетание ударов справа и слева. | 02.03 | |
| 73 | Свободная игра ударами на столе. | 03.03 | |
| 74 | Свободная игра ударами на столе. | 07.03 | |
| 75 | Упражнения с придачей мячу вращения. | 08.03 | |
| 76 | Упражнения с придачей мячу вращения. | 10.03 | |

| | | | |
|----|---|-------|--|
| 77 | Удары с придачей мячу вращения справа и слева при игре с тренером, партнёром, тренажером. | 14.03 | |
| 78 | Удары с придачей мячу вращения справа и слева при игре с тренером, партнёром, тренажером. | 16.03 | |
| 79 | Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки и с ракеткой. | 17.03 | |
| 80 | Имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки и с ракеткой. | 21.03 | |
| 81 | Имитация ударов накатом, подрезкой с ракеткой на простейших тренировочных тренажерах. | 23.03 | |
| 82 | Имитация ударов накатом, подрезкой с ракеткой на простейших тренировочных тренажерах. | 24.03 | |
| 83 | Имитация передвижений влево- вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий. | 04.04 | |
| 84 | Имитация передвижений влево- вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий. | 06.04 | |
| 85 | Имитация передвижений влево- вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий. | 07.04 | |
| 86 | Имитация передвижений влево- вправо-вперёд-назад с выполнением ударных действий. | 25.04 | |
| 87 | Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон. | 26.04 | |
| 88 | Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон. | 29.04 | |
| 89 | Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон. | 31.03 | |
| 90 | Имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон. | 01.04 | |

| | | | |
|----------------------------|---|-------|--|
| 91 | Имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание. | 04.04 | |
| 92 | Имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание. | 07.04 | |
| 93 | Имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание. | 08.04 | |
| 94 | Имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание. | 11.04 | |
| Основы тактики игры | | | |
| 95 | Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях. | 14.04 | |
| 96 | Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях. | | |
| 97 | Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях. | 18.04 | |
| 98 | Игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трёх направлениях. | 21.04 | |
| 99 | Игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениих. | 22.04 | |
| 100 | Игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениих. | 25.04 | |
| 101 | Игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениих. | 28.04 | |
| 102 | Игра одним видом удара из двух, трёх точек в одном (в разных) направлениих. | 29.04 | |
| 103 | Выполнение подач разными ударами. | 03.05 | |
| 104 | Выполнение подач разными ударами. | 04.05 | |
| 105 | Выполнение подач разными ударами. | 05.05 | |
| 106 | Выполнение подач разными ударами. | 09.05 | |
| 107 | Игра накатом. Различные варианты по длине полёта мяча. | 11.05 | |

| | | | |
|-----|---|-------|--|
| 108 | Игра накатом. Различные варианты по длине полёта мяча. | 12.05 | |
| 109 | Игра накатом. Различные варианты по направлениям полёта мяча. | 16.05 | |
| 110 | Игра накатом. Различные варианты по направлениям полёта мяча. | 18.05 | |
| 111 | Игра срезкой и подрезкой. Различные варианты по длине полёта мяча. | 19.05 | |
| 112 | Игра срезкой и подрезкой. Различные варианты по длине полёта мяча. | 23.05 | |
| 113 | Игра срезкой и подрезкой. Различные варианты по направлениям полёта мяча. | 25.05 | |
| 114 | Игра срезкой и подрезкой. Различные варианты по направлениям полёта мяча. | 26.05 | |
| 115 | Игра на счёт с применением разученных ударов. | 30.05 | |
| 116 | Игра на счёт с применением разученных ударов. | 01.06 | |
| 117 | Игра на счёт с применением разученных ударов. | 07.06 | |
| 118 | Игра на счёт с применением разученных ударов. | 10.06 | |
| 119 | Игра со всего стола с коротких мячей. | 11.06 | |
| 120 | Игра со всего стола с коротких мячей. | 14.06 | |
| 121 | Игра со всего стола с длинных мячей. | 17.06 | |
| 122 | Игра со всего стола с длинных мячей. | 18.06 | |
| 123 | Групповые игры. | 21.06 | |
| 124 | Групповые игры. | 24.06 | |
| 125 | Групповые игры. | 25.06 | |
| 126 | Групповые игры. | 28.06 | |
| 127 | Групповые игры. | 01.07 | |

| | | | |
|--|--|-------|--|
| 128 | Групповые игры. | 02.07 | |
| 129 | Групповые игры. | 05.07 | |
| Методика обучения | | | |
| 130 | Методы тренировки ударов сложных подач. Занятия с отягощениями на руку. Тренировка сочетаний ударов. | 08.07 | |
| 131 | Методы тренировки ударов сложных подач. Занятия с отягощениями на руку. Тренировка сочетаний ударов. | 09.07 | |
| 132 | Навыки контроля своей подготовки. Учёт результатов тренировок и соревнований. | 12.07 | |
| 133 | Навыки контроля своей подготовки. Учёт результатов тренировок и соревнований. | 15.07 | |
| Оборудование и инвентарь | | | |
| 134 | Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток. | 16.07 | |
| 135 | Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования, ремонт ракеток. | 19.07 | |
| Психологическая подготовка | | | |
| 136 | Воспитание целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. | 22.07 | |
| 137 | Воспитание целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. | 23.07 | |
| 138 | Самоконтроль своего поведения в соревнованиях. | 26.07 | |
| 139 | Самоконтроль своего поведения в соревнованиях. | 29.07 | |
| Правила игры, организация соревнований, системы их проведения | | | |
| 140 | Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. | 30.07 | |
| 141 | Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. | 02.08 | |

| | | | |
|---|--|------------|--|
| 142 | Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. | 04.08 | |
| 143 | Правила игры, организация соревнований, системы их проведения. | 05.08 | |
| Контроль подготовленности занимающихся | | | |
| 144 | Контроль подготовленности занимающихся. | 08.08 | |
| 145 | Контроль подготовленности занимающихся. | 11.08 | |
| 146 | Контроль подготовленности занимающихся. | 12.08 | |
| 147 | Контроль подготовленности занимающихся. | 15.08 | |
| Итого | | 147 | |