Управление образования администрации Ачинского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»
Протокол № 1
от «05» мая 2023 г.

Утверждаю
директор МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского
района»
_____ Н.Н. Василькова
Приказ № 20
от «20» 05 2023 г.

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Направленность физкультурно-спортивная
уровень стартовый
Вид программы модифицированная
Возраст обучающихся 9-17 лет
Срок реализации 1 год

Составитель и реализует программу:
Карелин Григорий Сергеевич,
педагоги дополнительного образования

Ачинский район,
2023 г.

Содержание программы

Раздел 1. Пояснительная записка……..... 3
Раздел 2.Содержание программы……. 6
Раздел 3.Форма аттестации и оценочные материалы……. 7
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы…. 8
Список литературы……. 9
Приложение №1 Календарный учебный график……. 10

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» *физкультурно-спортивной направленности.* Программа *модифицированная*, составлена на основе программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова. Разработана программа в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

Программа составлена в соответствии с:

– Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей **(**Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

– Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа имеет *стартовый уровень*

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и 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.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или

неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

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

Отличительной особенностью данной образовательной программы является её добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в ДЮЦ большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цели и задачи программы

Цель:

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

Задачи:

– дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

– научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

– обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

– 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;

– способствовать развитию социальной активности занимающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

– воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

– пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Адресат программы

Данная программа рассчитана на формирование разновозрастной группы детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (9-17 лет).

Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди детей. Особенность таких занятий — в том, что младшие учатся на примере старших, а те в свою очередь поддерживают младших.

Для проведения занятий формируется группа из 15 человек. Состав групп, может пополняться новыми обучающимися. Принимаются желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы обучения - групповые

Формы занятий. Обучение сочетает в себе теоретические и практические занятия. Теоретический материал излагается в форме бесед и содержит сведения об истории развития настольного тенниса. Основное время уделяется практическим занятиям.

Режим занятий: На реализацию программы запланировано 144 часа. Рекомендуемый режим занятий по программе: два занятия по 45 минут с 10 минутным перерывом 2 раза в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

	Год обучения	Летний образовательный модуль
	1	
Количество часов в неделю по годам обучения	4	4
Количество учебных недель	36	4
Количество учебных часов по программе	144	16
Количество учебных часов согласно расписанию	144	16

Планируемые результаты

Будут знать:

– будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

– узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

– узнают правила игры в настольный теннис;

– правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

– Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

– провести специальную разминку для теннисиста

– овладеют основами техники настольного тенниса;

– овладеют основами судейства в теннисе;

– смогут составить график соревнований в личном зачете и определить 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;

– разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Раздел 2. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
Теоретические занятия					
1.	Инструктажи по ТБ	3	-	3	Беседа в формате «вопрос-ответ», тестирование, наблюдение
2.	История возникновения настольного тенниса	1	-	1	
3.	Правила игры в настольный теннис	2	-	2	
4.	Правила проведения соревнований по настольному теннису	2	-	2	
Практические занятия					
5.	Общая физическая подготовка - ОРУ (на месте, в движении, с предметами и без предметов) -общие подготовительные физические упражнения на развитие физических качеств и способностей	3	17	20	Педагогическое наблюдение, контрольные испытания
6.	Специальная физическая подготовка - специально подготовительные упражнения, имеющие сходство с соревновательными упражнениями по струкуре движения	3	23	26	Педагогическое наблюдение, контрольные испытания
7.	Техническая подготовка - упражнения на овладения основными техническими приемами игры в настольный теннис - техника подачи мяча - техника накатов, ударов,	4	40	44	Педагогическое наблюдение, контрольные испытания

	срезок, подрезок справа/слева - техника передвижения во время игры				
8.	Тактическая подготовка - тактические приемы игры в настольный теннис - тактика игры в защите - тактика игры в нападении	4	28	23	Педагогическое наблюдение, контрольные испытания
9.	Контрольные испытания - сдача контрольных нормативов - промежуточная и итоговая аттестация	2	4	6	Контрольные испытания, тестирование
10.	Соревнования	1	7	8	Педагогическое наблюдение
	Итого	25	113	**144**	

Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретические подготовка

Теория: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

Правила игры в настольный теннис;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Практика:

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метания

3. Специальная физическая подготовка

Практика:

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка

Практика:

Техника хвата теннисной ракетки

Жонглирование теннисным мячом

Передвижения теннисиста

Стойка теннисиста

Основные виды вращения мяча

Подачи мяча: «маятник», «челнок»

Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

5. Тактика игры

Практика:

Подачи мяча в нападении;

Прием подач ударом;

Удары атакующие, защитные;

Удары, отличающиеся по длине полета мяча

Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра

Практика:

Парные игры

«Игра защитника против атакующего»

«Игра атакующего против защитника»

Раздел. 3 Формы аттестации и оценочные материалы

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации

Для успешной реализации программы предлагается непрерывное и систематическое отслеживание результатов деятельности обучающихся.

Параметры	Критерии
Образовательные результаты	Освоение детьми содержания образования Разнообразие умений и навыков. Глубина и широта знаний по виду спорта. Практические достижения. Позиция активности ребёнка в обучении и устойчивого интереса к деятельности. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке
Эффективность воспитательных воздействий	Культура поведения ребёнка Характер отношений в коллективе
Социально-педагогические результаты	Забота о здоровье

Методика оценки результатов реализации программы «Настольный теннис»

В объединении «Настольный теннис», как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах.

Для оценки результатов реализации программы:

– два раза в год проводится тестирование обучающихся:

– два раза в год проводится контрольная сдача нормативов;

– раз в полгода проходят соревнования (один раз – одиночные, один раз – парные);

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оборудование:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Стол для настольного тенниса	2
2.	Ракетка для настольного тенниса тренировочная	4
3.	Мячи для настольного тенниса	2
4.	Секундомер	1

Теоретические материалы - разработки :

– Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.

– Положение о проведении муниципального турнира по настольному теннису.

– Тесты физической подготовленности по ОФП

Дидактические материалы:

– Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).

– Картотека общеразвивающих упражнений для разминки

– Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.

– Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

– «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

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдовескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

(приложение к программе «Настольный теннис»)

Наименование объединения/группы «Настольный теннис», 1 год обучения, группа №1

№п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации
1.	1	02.09.2023	22.05.2024	36	72	144	ср. 15.30-16.15 16.25-17.10 сб. 09.00-09.45 09.55-10.40	13.12.2023 18.05.2023

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма организации учебных занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля	Примечание
1.	02.09	09.00-09.45 09.55-10.40	Лекция, беседа.	2	Инструктаж по технике безопасности. История развития настольного тенниса	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение, устный опрос	
2.	06.09	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
3.	09.09	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
4.	13.09	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Движения руки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
5.	16.09	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений на развитие движений ракеткой с левой и правой стороны.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	

6.	20.09	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений на развитие движений ракеткой с левой и правой стороны.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
7.	23.09	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
8.	27.09	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
9.	30.09	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Отработка передвижений около стола с одновременной работой рук и ног.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
10.	04.10	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
11.	07.10	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении.	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	
12.	11.10	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
13.	14.10	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Совершенствование ударов по мячу слева и справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
14.	18.10	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Совершенствование ударов по мячу слева и справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
15.	21.10	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Совершенствование ударов по мячу слева и справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	
16.	25.10	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Обучение прямой подаче справа.	МКОУ «Ключинская	Наблюдение	

						СШ»		
17.	28.10	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Обучение прямой подаче справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
18.	01.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи мяча справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	
19.	08.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
20.	11.11	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
21.	15.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
22.	18.11	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
23.	22.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
24.	25.11	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений на координацию. Отбивание мяча от пола, от стенки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
25.	29.11	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений на координацию. Отбивание мяча от пола, от стенки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
26.	02.12	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Соревнования на первенство школы и группы	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	

27.	06.12	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Соревнования на первенство школы и группы	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
28.	09.12	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Обучение правильному подбросу мяча для подачи.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
29.	13.12	15.30-16.15 16.25-17.10	Сдача контрольных нормативов по ОФП..	2	***Промежуточная аттестация.***	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	
30.	16.12	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
31.	20.12	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
32.	23.12	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку.	МКОУ «Ключинская СШ»		
33.	27.12	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Развитие координации движений. Жонглирование ракеткой и мячом.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
34.	30.12	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Развитие координации движений. Жонглирование ракеткой и мячом.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	

35.	10.01	15.30-16.15 16.25-17.10	Контрольные нормативы	2	Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола.	МКОУ «Ключинская СШ»	Педагогическая диагностика	
36.	13.01	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
37.	17.01	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Обучение подаче мяча подрезкой справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
38.	20.01	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Обучение подаче мяча подрезкой справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
39.	24.01	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Совершенствование подаче мяча подрезкой справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
40.	27.01	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подаче мяча подрезкой справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
41.	31.01	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
42.	03.02	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
43.	07.02	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
44.	10.02	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций.	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	
45.	14.02	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи мяча, работа рук и ног во время игровых	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	

					ситуаций.			
46.	17.02	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Совершенствование игровых навыков при одиночной игре.	МКОУ «КлючинскаяСШ»	Наблюдение	
47.	21.02	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Совершенствование игровых навыков при одиночной игре.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
48.	24.02	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
49.	28.02	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
50.	02.03	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
51.	06.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи и приема мяча у сетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
52.	09.03	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи и приема мяча у сетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	
53.	13.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи и приема мяча у сетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
54.	16.03	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи и приема мяча у сетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
55.	20.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи и приема мяча у сетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
56.	23.03	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Совершенствование«топ-спин» слева	МКОУ «Ключинская	Наблюдение	

						СШ»		
57.	27.03	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Совершенствование«топ-спин» слева	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	
58.	30.03	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
59.	03.04	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
60.	06.04	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
61.	10.04	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Совершенствование ударов справа и с лева. Подрезки мяча.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
62.	13.04	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Совершенствование ударов справа и с лева. Подрезки мяча.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
63.	17.04	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Обучение тактике одиночной игры.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
64.	20.04	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Обучение тактике одиночной игры.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
65.	24.04	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Совершенствование тактики одиночной игры.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
66.	27.04	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Обучение правилам и технике парной игры. Подачи и перемещения.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
67.	04.05	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Совершенствование правил и техники парной игры в теннис	МКОУ «Ключинская	Наблюдение	

						СШ»		
68.	08.05	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Совершенствование правил и техники парной игры в теннис	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
69.	11.05	09.00-09.45 09.55-10.40	Практическая работа.	2	Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
70.	15.05	15.30-16.15 16.25-17.10	Практическая работа.	2	Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
71.	18.05	09.00-09.45 09.55-10.40	Контрольные нормативы	2	**Аттестация обучающихся**	МКОУ «Ключинская СШ»	Педагогическая диагностика	
72.	22.05	15.30-16.15 16.25-17.10	Соревнования	2	Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении.	МКОУ «Ключинская СШ»	Педагогическая диагностика	
				Итого часов:	**144**			

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

(приложение к программе «Настольный теннис»)

Наименование объединения/группы «Настольный теннис», 1 год обучения, группа №2

№п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации
1.	1	02.09.2023	20.05.2024	36	72	144	пн. 16.00-16.45 16.55-17.40 сб. 11.00-11.45 11.55-12.40	11.12.2023 18.05.2023

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма организации учебных занятий	Количество часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля	Примечание
73.	02.09	11.00-11.45 11.55-12.40	Лекция, беседа.	2	Инструктаж по технике безопасности. История развития настольного тенниса	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение, устный опрос	
74.	04.09	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Развитие силовых качеств мышц ног. Хват ракетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
75.	09.09	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
76.	11.09	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Движения руки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
77.	16.09	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений на развитие движений ракеткой с	МКОУ «Ключинская	Наблюдение	

					левой и правой стороны.	СШ»		
78.	18.09	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений на развитие движений ракеткой с левой и правой стороны.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
79.	23.09	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
80.	25.09	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
81.	30.09	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Отработка передвижений около стола с одновременной работой рук и ног.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
82.	02.10	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Обучение работе с ракеткой имячом на месте и в движении.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
83.	07.10	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении.	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	
84.	09.10	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
85.	14.10	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Совершенствование ударов по мячу слева и справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
86.	16.10	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Совершенствование ударов по мячу слева и справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
87.	21.10	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Совершенствование ударов по мячу слева и справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	

88.	23.10	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Обучение прямой подаче справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
89.	28.10	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Обучение прямой подаче справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
90.	30.10	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи мяча справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	
91.	06.11	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
92.	11.11	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
93.	13.11	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
94.	18.11	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
95.	20.11	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Обучение накату мяча слева. Подрезка мяча справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
96.	25.11	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений на координацию. Отбивание мяча от пола, от стенки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
97.	27.11	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений на координацию. Отбивание мяча от пола, от стенки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
98.	02.12	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Соревнования на первенство школы и группы	МКОУ «Ключинская	Наблюдение	

						СШ»		
99.	04.12	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Соревнования на первенство школы и группы	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
100.	09.12	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Обучение правильному подбросу мяча для подачи.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
101.	11.12	16.00-16.45 16.55-17.40	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	***Промежуточная аттестация.***	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	
102.	16.12	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
103.	18.12	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
104.	23.12	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Комплекс упражнений с ракеткой и мячом на совершенствование техники игры через сетку.	МКОУ «Ключинская СШ»		
105.	25.12	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Развитие координации движений. Жонглирование ракеткой и мячом.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	

106.	30.12	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Развитие координации движений. Жонглирование ракеткой и мячом.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
107.	13.01	11.00-11.45 11.55-12.40	Контрольные нормативы	2	Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола.	МКОУ «Ключинская СШ»	Педагогическая диагностика	
108.	15.01	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
109.	20.01	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Обучение подаче мяча подрезкой справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
110.	22.01	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Обучение подаче мяча подрезкой справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
111.	27.01	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подаче мяча подрезкой справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
112.	29.01	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подаче мяча подрезкой справа и слева.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
113.	03.02	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
114.	05.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
115.	10.02	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
116.	12.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций.	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	

117.	17.02	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
118.	19.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Совершенствование игровых навыков при одиночной игре.	МКОУ «КлючинскаяСШ»	Наблюдение	
119.	24.02	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Совершенствование игровых навыков при одиночной игре.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
120.	26.02	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
121.	02.03	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
122.	04.03	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Отработка техники владения ракеткой с обеих сторон.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
123.	09.03	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи и приема мяча у сетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
124.	11.03	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи и приема мяча у сетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	
125.	16.03	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи и приема мяча у сетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
126.	18.03	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи и приема мяча у сетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
127.	23.03	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Совершенствование подачи и приема мяча у сетки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	

128.	25.03	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Совершенствование«топ-спин» слева	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
129.	30.03	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Совершенствование«топ-спин» слева	МКОУ «Ключинская СШ»	Зачетные упражнения	
130.	01.04	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
131.	06.04	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
132.	08.04	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
133.	13.04	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Совершенствование ударов справа и с лева. Подрезки мяча.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
134.	15.04	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Совершенствование ударов справа и с лева. Подрезки мяча.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
135.	20.04	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Обучение тактике одиночной игры.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
136.	22.04	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Обучение тактике одиночной игры.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
137.	27.04	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Совершенствование тактики одиночной игры.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
138.	29.04	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Обучение правилам и технике парной игры. Подачи и перемещения.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	

139.	04.05	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Совершенствование правил и техники парной игры в теннис	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
140.	06.05	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Совершенствование правил и техники парной игры в теннис	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
141.	11.05	11.00-11.45 11.55-12.40	Практическая работа.	2	Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
142.	13.05	16.00-16.45 16.55-17.40	Практическая работа.	2	Соревнования по настольному теннису на первенство школы и группы.	МКОУ «Ключинская СШ»	Наблюдение	
143.	18.05	11.00-11.45 11.55-12.40	Контрольные нормативы	2	**Аттестация обучающихся**	МКОУ «Ключинская СШ»	Педагогическая диагностика	
144.	20.05	16.00-16.45 16.55-17.40	Соревнования	2	Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении.	МКОУ «Ключинская СШ»	Педагогическая диагностика	
Итого часов:				**144**				

Календарно-тематическое планирование летнего модуля

№ п/п		Наименование и содержание темы	Количество часов			Форма занятий
			теория	практика	всего	
Техника: совершенствование, передвижения и координация						
1	1.06.2022	Техника безопасности. Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки.		2	2	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах
2	2.06.2022	Совершенствование техники ударов справа и с лева. Подрезки мяча.		2	2	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах
3	8.06.2022	Совершенствование техники удара«топ-спин» слева и справа		2	2	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах
4	9.06.2022	Совершенствование техники удара«топ-спин» слева и справа		2	2	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах
Тактика: отработка технико-тактической комбинации						
6	16.06.2022	Совершенствование игровых навыков при одиночной игре.		2	2	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах
7	22.06.2022	Упражнения на быстроту движений. Совершенствование подачи мяча.		2	2	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах
8	23.06.2022	Упражнения на координацию движений. Имитация ударов. Подставки.		2	2	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах
Индивидуальная подготовка						
9	29.06.2022	Совершенствование игровых навыков при игре в защите и нападении.		2	2	Индивидуальная,групповая,поточная,в парах
	ИТОГО:		**0**	**16**	**16**	