

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа "Образовательный центр" им. Н.И. Непряхина пос. Южный
муниципального района Большеглушицкий Самарской области

Рассмотрено на
Педагогическом совете
Протокол № 1

29. 08.2025 г

УТВЕРЖДАЮ:
И.О. директора школы:
Кутлубаева Р.К. _____

Приказ № 348-од
от 29.08. 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Основы настольного тенниса»
Школьного спортивного клуба

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год
Автор/разработчик программы:
Учитель физической культуры
Щербаков Иван Игоревич

п. Южный
2025 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Основы настольного тенниса» (далее - программа) разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»
- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2023 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ), Уставом школы, Порядком разработки, утверждения и обновления образовательной программы СП -ДЮСШ.

В настоящее время настольный теннис как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Настольный теннис - один из игровых видов спорта в программе физического воспитания обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и работе - это занятия в спортивной секции, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, области, округа, матчевые встречи). Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса является модульной**.

Отличительные особенности программы. В данной программе отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области настольного тенниса. Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Актуальность программы. Настольный теннис, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. 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, дыхательной систем, развиваются подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие ракетки с мячом 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 настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению настольного тенниса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч и стол теннисный. Данная программа по настольному теннису способствует овладению элементам техники и тактики игры, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и в самостоятельных занятиях.

Педагогическая целесообразность – программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Широко используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Цель программы: формирование у девочек и мальчиков устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в настольный теннис.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
2. познакомить с основными правилами игры в настольный теннис;
3. обучить техническим приёмам;
4. обучить тактическим действиям;
5. научить работать индивидуально, в парах, группах при использовании

различных комбинаций и упражнений;

6. обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

1. способствовать укреплению опорно–двигательного аппарата и развитие физических способностей: силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и скоростно-силовых качеств.
2. формировать интерес к занятиям настольного тенниса.
3. развивать совершенствование навыков и умений игры
4. повышение общей физической подготовки

Воспитательные:

1. воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
2. формировать интерес к занятиям настольного тенниса.
3. Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
4. Воспитать умение работать в группе, команде.
5. Воспитать психологическую устойчивость.
6. Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе.

Возраст детей. Для реализации данной программы привлекаются девочки и мальчики в возрасте 11 – 17 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость группы 15 человек.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 40 недель, что составляет 140 часов и разбита на 2 модуля:

Первый модуль «Ознакомительный » на 17 недель: с 1 сентября 2024 года по 31 декабря 2024 года (59,5 часов).

Второй модуль «Базовая подготовка » на 23 недели: с 1 января по 31 июня 2024 года (80,5 часов).

Формы обучения. Очная. На бесплатной основе.

Формы организации деятельности:

Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

Режим занятий.

Занятия проходят – 2 раза в неделю. Количество часов в неделю – 3.5 часа. Академический час - 45 минут) и перерывами 10 минут после каждого учебного часа.

Ожидаемые результаты.

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

**По окончании 1 модуля «Ознакомительный » обучающиеся
должны знать:**

- историю возникновения настольного тенниса как игры;
- основные правила игры в настольный теннис;
- базовую тактику и базовую технику игры
- принципы здорового образа жизни спортсмена;
- назначение общеразвивающих упражнений;
- основные правила проведения соревнований по настольному теннису;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- требования к спортивной дисциплине.

должны уметь:

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;

По окончании 2 модуля «Базовая подготовка » обучающиеся

должны знать:

- особые правила игры;
- основные технические и тактические приемы игры;
- правила составления распорядка дня спортсмена;
- правила восстановления организма после тренировок;
- назначение комплекса специальных упражнений;
- правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований.

должны уметь:

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;
- играть в настольный теннис на уровне соревнований региона.

Личностные результаты – потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).
Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Критерии и способы определения результативности.

В процессе обучения предусматриваются: текущая, промежуточная и итоговая аттестация. Текущий контроль проводится на каждом занятии с целью выявления и устранения ошибок, и получения качественного результата освоения программного материала (анализ, беседа, наблюдение, контрольное задание).

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и индивидуальных школьных, районных, межрайонных и областных соревнованиях.

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче тестов по ОФП (см. Приложение 1), проводимых в начале и конце каждого модуля обучения. Критериями успешности обучения служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия на следующем этапе подготовки.

Формы подведения итогов реализации ДОП:

1. Сдача нормативов (тестов) по ОФП (в начале и в конце года).
2. Участие в районных, межрайонных соревнованиях.

2. Содержание программы

Учебный план ДОП «Основы настольного тенниса»

№ п.п.	Название модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	«Ознакомительный»	59,5	7,5	52
2	«Базовая подготовка»	80,5		
ИТОГО		140		

1 модуль «Ознакомительный»

Задачи:

- Познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- Научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- Знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- Повышение общей физической подготовленности;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- Развитие навыков игры в настольный теннис, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- Подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Учебно-тематический план

1 модуль «Ознакомительный»

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной
		всего	теория	практика	

					аттестации и итогового контроля
1	Теоретические сведения.	4.5	4.5	-	Беседа, опрос
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10		10	-
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	22		22	Контроль
4	Техническая подготовка.	11	1	10	Контроль, обсуждение
5	Специальная физическая подготовка (СФП) (Подвижные игры. Эстафеты).	5		5	Контроль, обсуждение
6	Тактическая подготовка (ТП) (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).	5	1	4	Контроль, обсуждение
7	Промежуточная аттестация	2	1	1	Контроль
	Итого по 1 модулю:	59,5	7,5	52	

Содержание учебного плана

1 модуль «Ознакомительный»

Теоретические сведения. История возникновения и развития настольного тенниса. Правила безопасности при занятиях настольным теннисом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте без предметов

ОРУ в движении без предметов

ОРУ с набивными мячами

ОРУ с теннисными мячами

ОРУ в парах

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Значение ОФП в подготовке теннисистов.

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий – увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5–7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки. Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручем». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2–3 раза, после чего определяются победители. Если обручем на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2–4 колонны перед линией старта. В 15–20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взяввшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третий возвращается, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр: волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»; настольный теннис: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория. Значение технической подготовки в настольном теннисе.

Практика.

Стойки игрока.

Приёмы и передачи мяча .

Подачи .

Прямые нападающие удары.

Зашитные действия .

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП).

Теория. Правила игры в настольный теннис. Значение тактической подготовки в настольном теннисе.

Практика

Тактика подач.

Тактика приема подач.

Тактика приёмов мяча

Промежуточная аттестация

Контрольная тренировка по ОФП в сентябре и декабре со сдачей тестов по ОФП (см. приложение 1). Участие в соревнованиях по настольному теннису (сентябрь-декабрь).

2 модуль «Базовая подготовка»

Во 2 модуле происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала и физической подготовленности занимающихся. По-прежнему основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается — на тактическую.

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Учебно-тематический план модуля «Базовая подготовка»

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации и итогового контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические сведения.	0,5	0,5	-	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	10	-	10	-

3	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	13		13	Тестирование
4	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП).	36	1	35	Учебная игра, соревнование
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	20	1	19	Учебная игра
7	Итоговая аттестация	1		1	Контроль
	Итого по 2 модулю:	80,5	2,5	78	

Содержание учебного плана

2 модуль «Соревнования и восстановление»

Теоретическая подготовка.

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях. История развития настольного тенниса в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения.

Практика.

ОРУ с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, много скоки.

Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями.

Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)

Теория. Значение технической подготовки в настольном теннисе.

Значение тактической подготовки в настольном теннисе.

Практика.

Нижняя прямая подача

Нижняя боковая подача

Верхняя боковая подача

Верхняя прямая подача

Верхняя подача мяча с подкруткой

Подача мяча с разной хваткой ракетки

Прямой нападающий удар

Прием мяча снизу с подкруткой

Прием мяча снизу с правым вращением

Прием мяча сверху с нижним вращением

Защитные действия

Командные действия:

Система нападения и защиты в игре 2x2

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика подачи

Тактика защиты

Тактика нападающего удара

Тактика игры в защите Система защиты

Групповые действия:

Взаимодействие игроков в защите

Взаимодействие страхующего с нападающим

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Итоговая аттестация

Практика: проводится по итогам сдачи тестов по ОФП

Контроль и оценка достижений обучающихся.

С целью контроля и оценки результатов подготовки индивидуальных образовательных достижений слушателей применяются:

- текущий контроль;
- итоговый контроль.

Приложение №1

Тесты по ОФП и СФП

Физическое качество	Контрольные упражнения	Количество раз,с,см,м для мальчиков	Количество раз,с,см,м для девочек	Уровень подготовки
Быстрота	Бег 30м	не более 6,7с не более 6,9с не более 7,1с	не более 7,3с не более 7,5с не более 7,7с	высокий средний низкий
Координция	Прыжки через скакалку(за 45сек)	50раз и более не менее 45раз не менее 40раз	50раз и более не менее 45раз не менее 40раз	высокий средний низкий
Скоростно- силовые качества	Прыжки в длину с места	не менее 125см не менее 120см не менее 110см	не менее 120см не менее 115см не менее 105см	высокий средний низкий

	Метание мяча для н. тенниса	не менее 5м не менее 4м не менее 3м	не менее 4м не менее 3м не менее 2м	высокий средний низкий
--	-----------------------------	---	---	------------------------------

Приложение (Тест по технической подготовке)

Наименование технического приема	Количество ударов	Уровень подготовки
Накат справа по диагонали	30 20 15	высокий средний низкий
Накат слева по диагонали	30 20 15	высокий средний низкий
Подача справа/слева подрезкой(в серии из10 подач)	9 8 7	высокий средний низкий

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Образовательное учреждение, реализующее дополнительную образовательную общеразвивающую программу, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом.
Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

Перечень спортивных сооружений

№	Наименование
	спортивный зал

Материально – техническое оснащение программы

Для проведения занятий в секции настольный теннис необходимо имеются следующее оборудование и инвентарь:

1. Теннисная площадка (класс)
- 2..Теннисная сетка.
3. Гимнастические скамейки
- 4.Скакалки
- 6.Теннисные ракетки и мячи
7. Свисток судейский

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Аптечка для оказания первой медицинской помощи имеется. Освещенность в нормах СанПиН.

ЛИТЕРАТУРА

Информационные ресурсы для педагогов.

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов
2. Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского
3. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2018.
4. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
5. Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича
6. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2018.
7. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Информационные ресурсы для обучающихся.

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/ М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2016 г.
2. Настольный теннис. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2018. 5. Железняк Ю. Д. К мастерству в настольном теннисе. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
3. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный теннисист. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
4. Фидлер М. Настольный теннис. М., 2017 г.
5. Фурманов А. Г. Настольный теннис в парке,. М., 2017 г.
6. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для теннисистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2017.
7. Энциклопедия «Аванта +», 2016

Приложение

Календарно-тематический планирование

1 модуль «Ознакомительный»

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Теория	История возникновения и развития настольного тенниса. ТБ на занятиях по настольному теннису	2	02.09.2024	
2	ОРУ	ОРУ на месте без предметов	1.5	04.09.2024	
3	ОФП	Эстафеты.Подвижные игры	2	09.09.2024	
4	Тех П	Стойки игрока	1.5	11.09.2024	

5	ОРУ	ОРУ в движении без предметов	2	16.09.2024	
6	ОФП	Упражнения на развития силы и быстроты.Сдача тестов по ОФП	1.5	18.09.2024	
7	теория	Понятие о гигиене.Личная и общественная гигиена	2	23.09.2024	
8	ОРУ	ОРУ с нбивными мячами	1.5	25.09.2024	
9	Тех П	Приемы и виды подач	2	30.09.2024	
10	СФП	Специальные эстафеты	1.5	2.10.2024	
11	Тех П	Прямые нападающие удары	2	07.10.2024	
12	ТактП	Тактика подач	1.5	09.10.2024	
13	ОРУ	ОР с теннисными мячами	2	14.10.2024	
14	ТактП	Тактика приема подач	1.5	16.10.2024	
15	ОФП	Занятие на тренажорах	2	21.10.2024	
16	ОФП	Игровое задание-футбол	1.5	23.10.2024	
17	Тех П	Удар справа и слева ракеткой по мячу	2	28.10.2024	
18	ТактП	Тактика игры в защите	1.5	30.10.2024	
19	ОФП	Эстафеты	1.5	06.11.2024	
20	ОФП	Занятие на тренажорах	2	11.11.2024	
21	Теория	Режим дня спортсмена.Значение Технич П в настольном теннисе	1.5	13.11.2024	
22	СФП	Контрольные упражнения	2	18.11.2024	
23	ОФП	Упражнения на скорость ,прыгучесть	1.5	20.11.2024	
24	ТактП	Тактика игры в нападении	2	25.11.2024	
25	ТехП	Игра срезкой	1.5	27.11.2024	
26	ОФП	Занятие на тренажорах	2	02.11.2024	
27	Теория	Значение тактической подготовки	1.5	04.12.2024	
28	СФП	Контрольные тесты	2	09.12.2024	
29	ТактП	Тактика защиты	1.5	11.12.2024	
30	ОРУ	ОРУ в парах	2	16.12.2024	
31	ОФП	Занятие на тренажорах	1.5	18.12.2024	
32	ОФП	Игровые задания с элементами тенниса	2	2312.2024	
33	ТехП	Игра подрезкой	1.5	25.12.2024	
34	Промежуточная аттестация	Сдача тестов по ОФП	2	30.12.2024	
17 недель	Итого		59,5		

Календарно-тематический планирование

2 модуль «Базовая подготовка»

№ п/п	Тема занятий	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Теория	История возникновения и развития настольного теннис. ТБ на занятиях по настольному теннису.	1,5	09.01.2025	
2	ОФП	Пригра «Кто дальше прыгнет	2	13.01.2025	
3	ОРУ	ОРУ на месте без предметов	1,5	15.01.2025	
4	Тех П	Хватка ракетки. Жонглирование мячом	2	20.01.2025	
5	ТактП	Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции	1,5	22.01.2025	
6	СФП	Специальные упражнения для развития выносливости	2	27.01.2025	
7	ТехП	Упражнения с придачей мячу вращения	1,5	29.01.2025	
8	ТактП	Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции	2	03.02.2025	
9	ОРУ	ОРУ с предметами	1,5	05.02.2025	
10	ТехП	Удары справа и слева ракеткой	2	10.02.2025.	
11	теория	Значение технической подготовки в истольном теннисе	1,5	12.02.2025	
12	ТактП	Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции	2	17.02.2025	
13	ОРУ	ОРУ без предметов	1,5	19.02.2025	
14	ТехП	Подачи мяча	1,5	27.02.2025	
15	ОФП	Упражнение с набивными мячами	2	01.03.2025	

16	ТактП	Накат.По мячам с нижним вращением из боковой позиции	1,5	05.03.2025	
17	СФП	Бег на длинные дистанции	1,5	11.03.2025	
18	ТехП	Удары накатом	2	16.03.2025	
19	ОРУ	ОРУ на месте	1,5	18.03.2025	
20	ТактП	Накат.По мячам с нижним вращением из боковой позиции	2	23.03.2025	
21	ОФП	Беговые упражнения	1,5	25.03.2025	
22	ТехП	Удары подрезкой	2	30.03.2025	
23	ОФП	Прыжки,многоскоки	1,5	01.04.2025	
24	ТактП	Накат.По мячам с нижним вращением из боковой позиции	2	06.04.2025	
25	СФП	Двухсторонние игры соревновательного хорктера	1,5	08.04.2025	
26	ОРУ	ОРУ в движении	2	13.04.2025	
27	ТехП	Игра срезкой и подрезкой	1,5	15.04.2025	
28	ОФП	Упражнения на силу	2	20.04.2025	
29	ОФП	Занятие в тренажерном зале	1,5	22.04.2025	
30	ОФП	Занятие в тренажерном зале	2	27.04.2025	
31	ТактП	Накат.По мячам с нижним вращением из боковой позиции	1,5	29.04.2025	
32	ТехП	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	2	04.05.2025	
33	СФП	Эстафетный бег	1,5	06.05.2025	
34	ТактП	Накат.По мячам с нижним вращением из боковой позиции	2	11.05.2025.	
34	ОФП	Занятие в тренажерном зале	1,5	13.05.2025	
35	ОФП	Занятие в тренажерном зале	2	18.05.2025	
36	ТехП	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	1,5	20.05.2025	
37	ОФП	Занятие в тренажерном зале	2	25.05.2025	
38	ТактП	Накат.По мячам с нижним вращением из боковой позиции	1,5	27.05.2025	
39	ОФП	Занятие в тренажерном зале	2	01.06.2025	
40	ТехП	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	1,5	03.06.2025	

41	ОФП	Занятие в тренажерном зале	2	08.06.2025	
42	СФП	Челночный бег	1,5	10.06.2025	
43	ОФП	Занятие в тренажерном зале	2	15.06.2025	
44	ТехП	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	1,5	17.06.2025	
45	ТактП	Накат.По мячам с нижним вращением из боковой позиции	2	22.06.2025	
46	ОФП	Занятие в тренажерном зале	1,5	24.06.2025	
47	Итоговая аттестация	Сдача тестов по ОФП	2	29.06.2025	
23 недели	Итого		83.5		

План воспитательной работы объединения

№ пп	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Терроризм-Беслан	5.09.2025	Школьная библиотека	
2	Диспут: Здоровый образ жизни-что это	13.11.2025	Тренажерный зал	
3	Беседа «Наркотикам нет»	22.01.2025	Тренажерный зал	
4	Всемирный день отказа от курения	12.03.2025	Тренажерный зал	
5	Экологическая игра.Влияние окружающей среды на здоровье человека	21.04.2025	Тренажерный зал	
6	Вахта памяти.Бег.Эстафета	08.05.2025	Спортивная площадка	

План работы с родителями

№ пп	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Консультация по вопросу работы спортивной секции в школе	12.09.2024	Тренажерный зал	
2	Привлечение родителей к созданию портфолиума спортивных достижений ребенка (консультация)	18.12.2024	Тренажерный зал	
3	Беседа: Здоровый образ семьи,залог развития полноценной личности	13.03.2025	Тренажерный зал	
4	Подведение итогов за учебный год	22.05.2025	Тренажерный зал	