


**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №48**

РАССМОТРЕНА на заседании педагогического совета MAOY COII №48 от 31.08.2023 г. Протокол №1	УТВЕРЖДАЮ Директор MAOY COII №48  Приказ №298-о от 01.09.2023 г.
--	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 8-15 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор-составитель:
Комаров Артем Олегович,
Педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является важной проблемой современного времени. Настольный теннис наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат. Его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

Программа является адаптированной, создана на основе программы Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Детско-юношеского центра «Гелиос», города Ковров.

Составлена в соответствии с Письмом Департамента воспитания, дополнительного образования и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844).

Отличительной особенностью программы является возможность совмещения процесса обучения с практикой и поддержания здорового образа жизни. А так же процесс соревновательности со своими победами и преодолений жизненных трудных ситуаций.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте обучающихся: 8-15 лет

Возрастные особенности обучающихся

Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 144 часа

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей осуществляется свободный.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 8-15 лет, программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 ч. Количество занимающихся в каждой группе от 12 до 15 человек. Учебный материал рассчитан на ознакомление учащихся с правилами игры в настольный теннис, последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Большое место в подготовке игрока в настольный теннис уделяется воспитанию его волевых качеств и совершенствованию психических показателей, необходимых для успешной игры. Программа предполагает регулярное включение соревнований по настольному теннису, в целях закрепления навыков игры и укрепления к ней интереса обучающихся.

Руководитель секции должен систематически следить за успеваемостью и дисциплиной своих воспитанников в общеобразовательной школе, иметь тесный контакт с классным руководителем и родителями.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований реализуется процесс воспитания у учащихся добросовестного отношения к труду, чувства ответственности перед коллективом, добросовестного отношения к своим обязанностям.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Практическая значимость:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости и непринужденности движений.

В соответствии с общими задачами работы секции определяются задачи повышения функциональных возможностей организма, совершенствования спортивно-технических показателей, участие в состязаниях.

Цель программы – Изучение и формирование навыка спортивной игры настольный теннис, привлечение подрастающего поколения к спорту, организация свободного от учебных занятий времени.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;

· Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Материал программы дается в трех разделах:

- техника безопасности;
- основы знаний;
- техника и тактика игры

Методы и формы обучения

индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами- в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Планируемые результаты

Получение учащимися необходимого минимума знаний для физического самосовершенствования, знания правил соревнований по настольному теннису, навыки простейшего судейства. Приобретение необходимых знаний и умений, что позволит учащимся принимать участие в соревнованиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тема	Всего.	Теория	Практика
1. Введение в теннис.	2	1	1
2. Техника безопасности при занятиях теннисом.	2	1	1
3. Правила игры в	6	2	4

теннис.			
4.Стойка игрока.	4	1	3
5.Хватка.	4	1	3
6.Подачи мяча.	10	3	7
7.Способы передвижений.	6	2	5
8.Толчок.	12	4	8
9.Срезка.	12	3	9
10.Накат.	12	2	10
11.Топ-спин.	8	1	7
12.Подрезка.	14	2	12
13.Индивидуальные и групповые тактические действия.	20	4	16
14.Одиночная и парная игра.	24	6	18
15.Соревнования.	8	2	6
Итого.	144 часа.	34	110

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Введение в теннис – 2 час.

История возникновения и развития тенниса. Особенности игры в теннис.

Тема 2 .Техника безопасности при занятиях теннисом- 2 час.

Правила поведения в на игровой площадке. Спортивная форма игрока. Спортивное оборудование и инвентарь, используемый на занятиях ,тренировочные нагрузки.

Тема3.Правила игры в теннис- 6 часов.

Игровая площадка .Сетка , стол . Набор очков. Размещение игроков. Правила одиночной и парной игры.

Тема 4. Стойка игрока- 4 часа.

Нейтральная стойка, правосторонняя стойка, левосторонняя стойка. Перемещение в стойке. Дистанции у стола.

Тема 5. Хватка- 4часа.

Вертикальная хватка. Горизонтальная хватка.

Тема 6.Подачи мяча – 10 часов.

Подача справа .Подача слева. Подача «Маятник». Подача «Веер».

Тема 7. Способы передвижений- 6 часа.

Одношажные способы(шаги, переступания, выпады). Двухшажные способы(скрестные и приставные шаги).Прыжки. передвижения в паре (линейные , т-образные , и-образные , о-образные , л-образные).

Тема 8. Толчок- 12 часов.

Толчок слева .Толчок справа.

Тема9. Срезка – 12 часов.

Срезка слева .Срезка справа.

Тема10. Накат- 12 часов.

Накат слева. Накат справа.

Тема 11. Топ-спин -8 часа.

Быстрый топ-спин. Зависающий топ-спин. Боковой топ-спин. Ложный(обманный) топ-спин. Топ-спин слева. Топ-спин справа.

Тема12. Подрезка –14 часов.

Подрезка слева .Подрезка справа.

Тема13. Индивидуальные и групповые тактические действия- 20 часов.

Подготовительные , атакующие , контратакующие , защитные действия. Тактика подачи и приема подачи. Тактика розыгрыша очка. Тактика парных игр.

Тема14. Одиночная и парная игра- 24 часов.

Игра по правилам.

Тема15. Соревнования- 8 часа.

Соревнования на школьном и муниципальном уровне.

№	Тема/Тема занятия	Содержание	Оснащение	ЗУН
1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения в спортивном зале. <i>Теория: Введение в мир настольного тенниса.</i>	Беседа о ТБ. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).	ракетки мячи для тенниса	Знать правила игры.
2	Обучение и повторение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и	Упражнения «школы мяча»: упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).	ракетки мячи для тенниса	Набивание мяча на ракетке на количество раз.

	координационных способностей.			
3	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса. Упражнения «школы мяча».	Упражнения с мячом и ракеткой: разнообразные подбивания мяча, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»).	ракетки мячи для тенниса	Набивание мяча на ракетке на количество раз.
4-5	Обучение ударам с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара толчок слева. Удары с наброса учителя. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх-вниз.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Уметь набивать мяч об стену в заданный квадрат
6-7	Обучение удару срезка справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка справа в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	ракетки мячи для тенниса	Уметь набивать мяч
8	Обучение удару срезка слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	Имитация удара срезка слева. Удары с наброса учителя.	ракетки мячи для тенниса	Освоение удара «откидкой» слева
9-10	Обучение удару срезка слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	Выполнение ударов срезка слева в тренировочную стенку и на полу с наброса учителя.	ракетки мячи для тенниса	Освоение удара «откидкой» слева
11-12	Обучение сочетаниям ударов справа и слева срезкой с отскока от стены. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку и на полу с партнером. Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Отрабатывание ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Освоение удара «откидкой» слева
13	Промежуточное тестирование	Тестирование теннисных умений. Тест №1 «Школа мяча».	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Освоение удара «откидкой» слева
14	Обучение ударам с перемещением. Удар срезкой справа	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на	ракетки мячи для тенниса,	Освоение удара «откидкой» слева

	с отскока от стены с передвижением. <i>Теория: Понятия о точке удара по мячу и плоскостях ракетки.</i>	полу с партнером. Игра «Линии».	теннисный стол	
15-16	Обучение ударам с перемещением. Удар справа срезкой с отскока в движении. Закрепление знаний о правилах игры на счет. Правило подачи.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Каракатица», «Рыцарский бой»).	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Знать правила подачи. Знать правила игры.
17-18	Повторение ударам срезкой справа с перемещением вдоль стола.	Имитация подхода к удару. Выполнение ударов в стенку и на полу с партнером.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Уметь набивать мяч об стену в заданный квадрат
19-20	Обучение ударам срезкой справа с перемещением вперед назад.	Выполнение ударов срезкой справа в тренировочную стенку и на полу с партнером. Подвижные игры («Горячая картошка»).	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Освоение удара «откидкой» справа
21	Повторение обучение ударам срезкой справа и слева в сочетании. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Выполнение ударов срезкой справа и слева в тренировочную стенку. Обмен ударами на полу в парах. Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Освоение удара «откидкой» справа
22-23	Повторение и обучение основным стойкам теннисиста. Обучение перемещениям по площадке. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	Стойки для ударов справа. Упражнения на работу ног: перемещение в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Знать правила подачи.
24-25	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей.	Обмен разнообразными ударами в стенку и на полу с партнером. Упражнения на работу ног: перемещения в стойке теннисиста в различных направлениях с обеганием конусов, упражнения на частоту	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Знать правила подачи.

	Подготовка к тестированию.	движений. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.		
26	<i>Теория: Понятие о счете в настольном теннисе.</i>	Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на полу с подсчетом очков.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Знать правила подачи
27-28	Обучение ударам срезкой, основным стойкам теннисиста, технике передвижений	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Знать правила подачи
29-32	Обучение удару срезкой справа.	Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Знать правила подачи
33	Промежуточные соревнования	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева у стены с отскока.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Уметь играть в настольный теннис
34-35	Итоговое тестирование 1-го полугодия обучения.	Тестирование теннисных умений. Тест №2 «Школа ударов с отскока».	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Уметь играть в настольный теннис
36	Обучение удару срезкой справа.	Имитация ударов срезкой справа. Удары срезкой справа с наброса мяча в парах.	ракетки мячи для тенниса ракетки	Знать правила игры. Уметь применять изученные технические приемы в игре
37	Промежуточные соревнования.	Соревнования в лично-командном формате.	ракетки мячи для тенниса	Набивание мяча на ракетке на количество раз.

38	Обучение ударам откидка слева.	Подводящие упражнения к выполнению ударов откидка. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация. Удары откидкой с наброса мяча учителем.	ракетки мячи для тенниса	Набивание мяча на ракетке на количество раз.
39	Обучение удару срезка слева.	Имитация ударов срезка слева. Удары срезка слева с наброса мяча в парах.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Уметь набивать мяч об стену в заданный квадрат
40	Обучение ударам справа и слева откидкой. Совершенствование ударов справа и слева откидкой. Разучивание подготовительных упражнений к подаче. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Имитация ударов справа и слева откидкой, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером».	ракетки мячи для тенниса	Уметь набивать мяч
41	Обучение ударам справа и слева срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.	Имитация ударов срезкой и откидкой. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.	ракетки мячи для тенниса	Освоение удара «откидкой» слева
42	Обучение ударам над головой. <i>Теория: Общее понятие об ударах срезкой справа и слева и их применение.</i> Обучение подаче.	Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами»).	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Освоение удара «откидкой» слева
43-44	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.	Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Удары срезкой справа и слева в большие мишени.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Освоение удара «откидкой» слева

45	<p>Подача (точка удара). Разучивание ударов срезкой. Совершенствование ударов справа и слева срезкой.</p>	<p>Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Удары срезкой справа и слева без передвижения. Удары справа и слева срезкой с акцентом на точность попадания.</p>	<p>ракетки мячи для тенниса, теннисный стол ракетки мячи для тенниса, теннисный стол</p>	<p>Знать правила подачи. Знать правила игры.</p>
46-47	<p>Обучение технике выполнения наката.</p>	<p>Имитация наката. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса учителя.</p>	<p>ракетки мячи для тенниса, теннисный стол</p>	<p>Уметь набивать мяч об стену в заданный квадрат</p>
48	<p>Обучение технике выполнения наката. Совершенствование ударов справа и слева накатом.</p>	<p>Имитация наката. Выполнение наката справа с наброса учителя. Выполнение наката справа в парах. Удары справа и слева накатом в парах.</p>	<p>ракетки мячи для тенниса, теннисный стол</p>	<p>Освоение удара «откидкой» справа</p>
49	<p>Обучение целостному выполнению подачи и наката. Совершенствование ударов накатом. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.</p>	<p>Выполнение подачи в тренировочную сетку. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).</p>	<p>ракетки мячи для тенниса, теннисный стол</p>	<p>Освоение удара «откидкой» справа</p>
50	<p>Совершенствование подачи, накатов, срезок и откидок.</p>	<p>Подача в правую, левую половины стола, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение наката справа на месте, с перемещением вправо-влево. Удары накатом в чередовании справа и слева в мишени.</p>	<p>ракетки мячи для тенниса, теннисный стол</p>	<p>Знать правила подачи.</p>
51	<p>Тестирование</p>	<p>Тестирование теннисных умений Тест №3 «Школа ударов на столе»</p>	<p>ракетки мячи для тенниса, теннисный стол</p>	<p>Знать правила подачи.</p>
52-53	<p>Обучение приему подачи. Воспитание</p>	<p>Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра</p>	<p>ракетки мячи для тенниса,</p>	<p>Знать правила подачи</p>

	скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	«Два цвета». Прыжки на скакалке на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).	теннисный стол	
54	Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева накатом.	Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Знать правила подачи
55	Обучение ударам накатом с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Демонстрация учителем ударов накатом с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов накатом с высокой траекторией.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Знать правила подачи
56-57	Обучение ударам накатом с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование наката справа.	Выполнение ударов накатом с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в стол или на полу. Упражнения в парах – высокий удар накатом. Розыгрыш мяча ударами накатом.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Знать правила подачи
58	Совершенствование изученных ударов (откидкой, срезкой, накатом)	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Уметь играть в настольный теннис
59	Совершенствование ударов срезкой и накатом с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Уметь играть в настольный теннис
60	Соревнования	Соревновательные игры со счетом	ракетки мячи для тенниса	Знать правила игры.

			ракетки	Уметь применять изученные технические приемы в игре
61	Совершенствование ударов накато́м справа и слева. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Игра накато́м, обращая внимание на работу ног, точку удара, положение головки ракетки. Прыжковые упражнения, ускорения.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Уметь набивать мяч об стену в заданный квадрат
62	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.	ракетки мячи для тенниса	Уметь набивать мяч
63	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Подача в заданные зоны стола. Прием подачи: по диагонали и по прямой. Повторение теннисного счета.	ракетки мячи для тенниса	Освоение удара «откидкой» слева
64	Промежуточные соревнования.	Соревновательные игры со счетом по правилам	ракетки мячи для тенниса	Освоение удара «откидкой» слева
65	Обучение ударам по направлениям. <i>Теория:</i> Удары накато́м по прямой и по диагонали. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при различных видах ударов. Демонстрация полета мяча (диагональ и прямая). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и	Выполнение приема подачи по диагонали и по прямой. Игра «Зеваки». Ловля мяча с выбеганием вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Освоение удара «откидкой» слева

	координационных способностей.			
67	Обучение ударам накатом по прямой и по диагонали.	Выполнение ударов накатом с наброса учителя по прямой, по диагонали. Выполнение ударов срезкой с наброса учителя по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Освоение удара «откидкой» слева
68-69	Обучение длине удара. <i>Теория: понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара.</i> Обучение длинному и короткому ударам с отскока.	Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева срезкой по мишеням, расположенным на столе на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Освоение удара «откидкой» слева
70	Совершенствование длинных и коротких ударов срезкой в игровых ситуациях. Игра по направлению – линия, диагональ.	Выполнение ударов срезкой с заданием варьировать длину и направление полета мяча.	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Знать правила подачи.
71-72	Соревнования	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам	ракетки мячи для тенниса, теннисный стол	Знать правила игры

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Школьный медиацентр»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Количество часов	144 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	04.09.2023-31.05.2025

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально - техническое обеспечение

1. Набор для настольного тенниса – 2 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 2 шт.
3. Гимнастические скамейки
4. Зал спортивный (малый).

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции: тестовые задания, карточки, анкеты, опросники, иллюстрации, фотографии, карты, таблицы, схемы, книги, видеопрезентации.

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагогов дополнительного образования

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Байгулов Ю. П., р о м а н и н. А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6
5. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, N!! 8. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, N!! 10.

7. Филин В. П., Т а л ы ш е в Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, N!! 2.
8. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966
9. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
- 10.Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.