

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
МАОУ Гимназия №120

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МАОУ гимназия № 120
Протокол № 1 от « 26 » августа 2025г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ гимназия № 120
Писклова И.А.
Приказ № 225 от « 30 » августа 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
« ОФП с настольным теннисом »**

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор- составитель:
Череп В.А.

г. Екатеринбург, 2025

Пояснительная записка

Программа составлена на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
1. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р).
2. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Постановление № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014г
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

Программа предназначена для учащихся 1-9 классов в рамках дополнительного образования и удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей в области занятий теннисом.

Программа платного образовательного курса имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Целью курса является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Содержание и материал программы дополнительного образования организованы по **принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:**

- 1.«Стартовый уровень»- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движения
2. «Базовый уровень»- освоение основы технических и тактических приемов игры в настольный теннис
- 3.«Продвинутый уровень»- овладение высокого уровня владения технико-тактическими элементами игры

Структура курса представляет собой деление на 2 части – теоретическую и практическую. Содержание теоретической части является одинаковым для всех трех уровней сложности (стартовый, базовый и продвинутый). Дифференциация осуществляется в организации практических занятий курса. Дифференциация практических занятий и достижений учащихся представлена в таблице ниже.

Учебный план

1 год обучения	Количество часов			Формы аттестационного контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	0	Зачёт Беседа Педагогическое наблюдение Соревнования
	2	2	0	
	3	3	0	
2. Общая физическая подготовка.	44	0	44	
	44	0	44	
	22	0	22	
3.Специальная физическая подготовка.	0	0	0	
	0	0	0	
	27	0	27	
4.Техника игры. Участие в соревнованиях.	14	0	14	
	14	0	14	
	8		8	

Уровень	Содержание курса	Достижения учащихся
---------	------------------	---------------------

Стартовый	<u>Теория:(2 ч).</u> ИОТ-002.2015 Инструкция по охране труда для обучающихся. (вводный инструктаж) 1.Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (1 ч) 2.Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч). (1 ч)	Знают, 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;
	Практика: Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (58 час). Общие сведения о настольном теннисе. Комплекс ОФП.Комплекс офп. Изучение хватки ракетки. Набивание.Комплекс офп. Изучение стойки теннисиста. Набивание.Комплекс офп. Отработка стойки теннисиста. Набивание.Изучение передвижения. Отработка стойки теннисиста. Эстафеты.Отработка передвижения. Отработка стойки теннисиста. Изучение удара «толчок» слева.Отработка передвижения, удара «толчок» слева.Эстафеты.Комплекс офп. Отработка передвижения, удара «толчок» слева.Комплекс офп. Набивание. Отработка удара «толчок» слева.Комплекс офп. Отработка передвижения, удара «толчок» слева.Изучение удара «толчок» справа. Набивание.Эстафеты. Изучение удара «толчок» справа. Набивание.Эстафеты.Отработка удара «толчок» справа, передвижение. Набивание.Отработка удара «толчок» слева/справа.Набивание. Эстафеты.Комплекс сфп.Отработка удара «толчок» слева/справа, передвижения.Комплекс сфп. Отработка передвижения, удара «толчок» слева/справа.Комплекс сфп. Отработка удара «толчок»слева/справа. Эстафеты.Изучение удара «подрезка» слева. Отработка передвижения. Набивание.Отработка удара «подрезка» слева. Набивание. Эстафета.Изучение удара «подрезка» справа. Отработка передвижения. Набивание.Комплекс офп. Отработка удара «подрезка» слева/справа.Эстафеты.Комплекс сфп. Отработка удара «подрезка» слева/справа. Передвижения .Комплекс офп. Отработка удара «подрезка» слева/справа. Набивание.Изучение удара «накат» слева. Отработка удара «подрезка» слева/справа. Эстафета.Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение.	Знают 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

	Набивание.Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Эстафета.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение. Набивание.Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Эстафеты.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Игра на счет.Изучение удара «накат» справа. Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение.Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Эстафеты. Игра на счет.Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение. Набивание.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Игра на счет.Эстафеты.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Передвижение.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Игра на счет. Эстафеты.Изучение подачи без вращения. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание.Изучение подачи с боковым вращения. Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение.Изучение подачи с нижним вращения. Отработка всех ранее изученных ударов. Эстафеты.Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов,подач. Игра на счет. Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Отработка передвижения. Эстафеты.Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Игра на счет.Изучение тактических навыков. Отработка подач. Игра на счет.Отработка тактических навыков, всех ранее изученных ударов. Отработка передвижения. Эстафеты.Отработка тактических навыков, всех ранее изученных ударов. Игра на счет.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Набивание. Эстафеты.Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Игра на счет.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Набивание. Эстафеты.Изучение дополнительных ударов. Отработка передвижения. Игра на счет.Отработка всех ранее изученных ударов, подач, передвижения. Эстафета.Отработка всех ранее изученных ударов. Игра на счет. Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов. Игра на счет.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных подач. Набивание. Эстафеты.Комплекс офп. Отработка дополнительных ударов. Игра на счет.Отработка тактических навыков, передвижения. Игра на счет.Отработка всех ранее изученных ударов. Игра на счет.Отработка тактических навыков, передвижения. Набивание. Эстафеты.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов,подач. Игра на счет. Комплекс офп. Отработка тактических	коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий
--	---	--

	навыков. Набивание. Эстафеты. Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач, передвижения. Отработка всех ранее изученных ударов, подач, тактических навыков. Игра на счет. Отработка всех ранее изученных ударов, подач, тактических навыков. Игра на счет.	
Базовый	<u>Теория:(2 ч).</u> ИОТ-002.2015 Инструкция по охране труда для обучающихся. (вводный инструктаж) 1.Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (1 ч) 2.Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч). (1 ч)	Учащийся укрепит здоровье, освоит основы технических и тактических приемов игры в настольный теннис. Обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты , ловкости и координации движения овладение гигиеной, получение возможности принятия участия в высокого уровня владения технико-тактическими элементами игры. Овладеет техникой выполнения базовых ударов, освоит технические приемов, которые наиболее часто и эффективно применяют в игре, получит элементарных сведений о личной соревнованиях по настольному теннису
	Практика: Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (58 час). Общие сведения о настольном теннисе. Комплекс ОФ Комплекс офп. Изучение хватки ракетки. Набивание. Комплекс офп. Изучение стойки теннисиста. Набивание.Комплекс офп. Отработка стойки теннисиста. Набивание.Изучение передвижения. Отработка стойки теннисиста. Эстафеты.Отработка передвижения. Отработка стойки теннисиста. Изучение удара «толчок » слева.Отработка передвижения, удара «толчок» слева.Эстафеты. Комплекс офп. Отработка передвижения, удара «толчок» слева.Комплекс офп. Набивание. Отработка удара «толчок» слева.Комплекс офп. Отработка передвижения, удара «толчок» слева.Изучение удара «толчок» справа. Набивание.Эстафеты. Изучение удара «толчок» справа. Набивание. Эстафеты. Отработка удара «толчок» справа, передвижение. Набивание.Отработка удара «толчок» слева/справа. Набивание. Эстафеты.Комплекс сфп.Отработка удара «толчок» слева/справа,передвижения..Комплекс сфп. Отработка передвижения, удара «толчок» слева/справа.Комплекс сфп. Отработка удара «толчок» слева/справа.Эстафеты.Изучение удара «подрезка» слева. Отработка передвижения. Набивание.Отработка удара «подрезка» слева. Набивание. Эстафета.Изучение удара «подрезка» справа. Отработка передвижения. Набивание.Комплекс офп. Отработка удара	

	«подрезка» слева/справа.Эстафеты.Комплекс сфп. Отработка удара «подрезка» слева/справа. Передвижения .Комплекс офп. Отработка удара «подрезка» слева/справа. Набивание.Изучение удара «накат» слева. Отработка удара «подрезка» слева/справа. Эстафета.Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение. Набивание.Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Эстафета.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение. Набивание.Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Эстафеты.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Игра на счет.Изучение удара «накат» справа. Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение.Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Эстафеты. Игра на счет. Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение. Набивание.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Игра на счет.Эстафеты.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Передвижение. Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Игра на счет.Эстафеты.Изучение подачи без вращения. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание.Изучение подачи с боковым вращения. Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение.Изучение подачи с нижним вращения. Отработка всех ранее изученных ударов. Эстафеты.Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов,подач. Игра на счет. Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Отработка передвижения. Эстафеты.Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Игра на счет.Изучение тактических навыков. Отработка подач. Игра на счет.Отработка тактических навыков, всех ранее изученных ударов. Отработка передвижения. Эстафеты.Отработка тактических навыков, всех ранее изученных ударов. Игра на счет.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Набивание. Эстафеты.Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Игра на счет.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Набивание. Эстафеты. Изучение дополнительных ударов. Отработка передвижения. Игра на счет.Отработка всех ранее изученных ударов, подач, передвижения. Эстафета.Отработка всех ранее изученных ударов. Игра на счет. Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов. Игра на счет.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных подач. Набивание. Эстафеты.Комплекс офп. Отработка дополнительных	
--	---	--

	ударов. Игра на счет.Отработка тактических навыков, передвижения. Игра на счет.Отработка всех ранее изученных ударов. Игра на счет.Отработка тактических навыков, передвижения. Набивание. Эстафеты.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов,подач. Игра на счет.Комплекс офп. Отработка тактических навыков. Набивание. Эстафеты.Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач, передвижения.Отработка всех ранее изученных ударов, подач, тактических навыков. Игра на счет.Отработка всех ранее изученных ударов, подач, тактических навыков. Игра на счет.	
Продвинутый	<u>Теория:(3 часов).</u> ИОТ-002.2015 Инструкция по охране труда для обучающихся. (вводный инструктаж) 1.Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (1 ч). 2.Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.(1 ч). 3. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч). (1 ч).	Владеют наиболее рациональным хватом ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола. Владеют выполнением различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному),выполнением удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад
	Практика: Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (22 час). Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Подвижная игра: «Третий лишний» Подвижная игра: «Салки». Подвижная игра: «Один против все. Подвижная игра: «Круговая».Подвижная игра: «Воздушный мяч».Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой). Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. (18 ч) Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	Ориентируются в правилах соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису. Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения

	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. (9 ч) Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки. Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева. Подача мяча в настольном теннисе(4ч). Подача мяча без вращения. Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. Соревновательная деятельность. (4 ч) Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису. Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий, корректировка педагога. Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).
--	--	--

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК «Общая физическая подготовка с настольным теннисом» (60 часов)

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Стартовый уровень		
				Базовый уровень		
1		лекция	1	ИОТ-002.2015 Инструкция по охране труда для обучающихся. (вводный инструктаж) Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (1 ч)	Специально отведенная территория, оснащенная игровыми столами	
2		лекция	1	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч). (1 ч)		
3		практика	1	Комплекс офп. Общие сведения о настольном теннисе. Изучение хватки ракетки. Набивание.		
4			1	Комплекс офп. Изучение стойки теннисиста. Набивание.		
5			1	Комплекс офп. Отработка стойки теннисиста. Набивание.		
6			1	Изучение передвижения. Отработка стойки теннисиста. Эстафеты.		
7			1	Отработка передвижения. Отработка стойки теннисиста. Изучение удара «толчок» слева		
8			1	Отработка передвижения, удара «толчок» слева. Эстафеты.		

9			1	Комплекс офп. Отработка передвижения, удара «толчок» слева.		
10			1	Комплекс офп. Набивание. Отработка удара «толчок» слева.		
11			1	Комплекс офп. Отработка передвижения, удара «толчок» слева.		
12			1	Изучение удара «толчок» справа. Набивание.Эстафеты.		
13			1	Отработка удара «толчок» справа, передвижение. Набивание.		
14			1	Отработка удара «толчок» слева/справа.Набивание. Эстафеты.		
15			1	Комплекс сфп.Отработка удара «толчок» слева/справа,передвижения.		
16			1	Комплекс сфп. Отработка передвижения, удара «толчок» слева/справа.		
17			1	Комплекс сфп. Отработка удара «толчок» слева/справа.Эстафеты		
18			1	Изучение удара «подрезка» слева. Отработка передвижения. Набивание		
19			1	Отработка удара «подрезка» слева. Набивание. Эстафета.		
20			1	Изучение удара «подрезка» справа. Отработка передвижения. Набивание		
21			1	Комплекс офп. Отработка удара «подрезка» слева/справа.Эстафеты		
22			1	Комплекс сфп. Отработка удара «подрезка»		

				слева/справа.Передвижения		
23			1	Комплекс офп. Отработка удара «подрезка» слева/справа. Набивание.		
24			1	Изучение удара «накат» слева. Отработка удара «подрезка» слева/справа. Эстафета.		
25			1	Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение. Набивание.		
26			1	Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Эстафета.		
27			1	Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение. Набивание.		
28			1	Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Эстафеты..		
29			1	Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Игра на счет.		
30			1	Изучение удара «накат» справа. Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение.		
31			1	Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Эстафеты. Игра на счет.		
32			1	Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение. Набивание.		
33			1	Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Игра на счет.Эстафеты.		
34			1	Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Передвижение		

35			1	Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание. Игра на счет.Эстафеты.		
36			1	Изучение подачи без вращения. Отработка всех ранее изученных ударов. Набивание.		
37			1	Изучение подачи с боковым вращения. Отработка всех ранее изученных ударов. Передвижение.		
38			1	Изучение подачи с нижним вращения. Отработка всех ранее изученных ударов. Эстафеты.		
39			1	Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов,подач. Игра на счет.		
40			1	Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Отработка передвижения. Эстафеты.		
41			1	Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Игра на счет.		
42			1	Изучение тактических навыков. Отработка подач. Игра на счет.		
43			1	Отработка тактических навыков, всех ранее изученных ударов. Отработка передвижения. Эстафеты.		
44			1	Отработка тактических навыков, всех ранее изученных ударов. Игра на счет.		
45			1	Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Набивание. Эстафеты.		
46			1	Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Игра на счет.		
47			1	Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Набивание. Эстафеты.		

48			1	Изучение дополнительных ударов. Отработка передвижения. Игра на счет.		
49			1	Отработка всех ранее изученных ударов, подач, передвижения. Эстафета.		
50			1	Отработка всех ранее изученных ударов. Игра на счет.		
51			1	Комплекс офп. Отработка всех ранее изученных ударов. Игра на счет.		
52			1	Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных подач. Набивание. Эстафеты.		
53			1	Комплекс офп. Отработка дополнительных ударов. Игра на счет.		
54			1	Отработка тактических навыков, передвижения. Игра на счет.		
55			1	Отработка всех ранее изученных ударов. Игра на счет.		
56			1	Отработка тактических навыков, передвижения. Набивание. Эстафеты.		
57			1	Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач. Игра на счет.		
58			1	Комплекс офп. Отработка тактических навыков. Набивание. Эстафеты.		
59			1	Комплекс сфп. Отработка всех ранее изученных ударов, подач, передвижения.		
60			1	Отработка всех ранее изученных ударов, подач, тактических навыков. Игра на счет.		

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Продвинутый уровень		
1		лекция	1	ИОТ-002.2015 Инструкция по охране труда для обучающихся. (вводный инструктаж)	Специально отведенная территория, оснащенная игровыми столами	Фронтальное обсуждение педагогическое наблюдение
2		лекция	1	1.Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (1 ч).		
3		лекция	1	2.Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.(1 ч).		
4-5		практика	2	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.		
6-7			2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.		
8-9			2	.Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.		
10-11			2	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.		
12-13			2	Подвижная игра: «Третий лишний»		
14-15			2	.Подвижная игра: «Салки»		
16-17			2	Подвижная игра: «Один против всех		

18-19			2	Подвижная игра: «Круговая».		
20-21			2	Подвижная игра: «Воздушный мяч»		
22-23			2	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.		
24-25			2	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).		

№	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		практика		Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. (18 ч)		Фронтальное обсуждение педагогическое наблюдение
26-27			2	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.		
28-29			2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.		
30-31			2	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда)		
32-33			2	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.		
34-35			2	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда)		
36-37			2	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым		

				педагогом.		
38-39			2	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.		
40-41			2	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.		
42-43			2	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.		
				Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. (9 ч)		
44			1	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.		
45			1	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.		
46			1	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).		
47			1	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.		
48			1	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).		
49			1	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.		
50			1	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.		

51			1	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.		
52			1	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.		
				Подача мяча в настольном теннисе(4ч).		
53-54			2	Подача мяча без вращения.		
55-56			2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.		
57-58			2	Соревновательная деятельность. (4 ч) Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.		
59-60			2	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359844088164368361733453392022738764111019630961

Владелец Писклова Ирина Анатольевна

Действителен с 25.12.2023 по 24.12.2024