

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Подпорожская школа - интернат, реализующая адаптированные образовательные программы»**

**Принята**

на заседании

совета школьного спортивного клуба

Протокол №1 от 01 сентября 2023 года

**Утверждена**

приказом ГБОУ ЛО

«Подпорожская школа-интернат»

№120 от 1 сентября 2023 года

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-оздоровительной направленности  
«Веселые ракетки»**

Ответственный за реализацию программы:

Инструктор по физкультуре Богданова Ксения Игоревна

г. Подпорожье

2023 год

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели, задачи программы
3. Формы, методы, принципы и средства работы при реализации программы
4. Перечень учебно- методического обеспечения
5. Содержание тем учебной программы
6. Календарно-тематическое планирование
7. Учебно- методические пособия

## Пояснительная записка

Кружок по физкультурно-оздоровительному направлению в школе - интернат представлен программой «Веселые ракетки». Специфика программы заключается в том, что в условиях общеобразовательного учреждения ребёнок получает возможность подключиться к занятиям по интересам, познать новый способ существования – без оценочный, при этом обеспечивающий достижение успеха благодаря его способностям независимо от успеваемости по обязательным учебным дисциплинам.

Программа «Веселые ракетки» разработана с учетом индивидуальных способностей, обучающихся с УО (интеллектуальными нарушениями). Тематическое планирование разработано с учетом постепенного нарастания физической нагрузки на организм ребенка. Она предусматривает проведение теоретических занятий, игр, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение обучающихся контрольных нормативов, участие во внутри школьных соревнованиях.

Данная программа оказывает содействие гармоничному физическому развитию каждого ребёнка, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья; ориентирован на привитие потребности к систематическим занятиям физкультуры и спорта.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы** заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью. Можно использовать специальные детские столы настольного тенниса размером 1/4 и 1/3 от стандартного стола настольного тенниса, выпускаемые спортивной промышленностью.

**Целью программы** является формирование разносторонне гармонически

физически развитой личности; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся школы будет способствовать решению следующих **задач**:

**Образовательные:**

- давать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
- обучить правильно, регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике настольного тенниса.

**Коррекционно – развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- повышение физиологической активности органов и систем организма;
- укрепление и развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы;
- коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

**Воспитательные задачи:**

- воспитание устойчивого интереса к занятиям;
- формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

**Ожидаемый результат:**

Развитие и поддержание интереса занятиями физкультурой как образа жизни.

В ходе реализации программа кружка «Веселые ракетки» оценивается уровень физического развития, развитие координации движений.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;

- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

### **Формы и методы работы**

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность обучающихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

На занятиях используются все методы обучения, однако, учитываются индивидуальные особенности. Обучающимся не следует предлагать упражнений, требующих больших физических усилий или ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы, поэтому подбирать необходимо упражнения, состоящие из простых элементарных движений.

В работе с обучающимися с умеренной и тяжелой умственной отсталостью необходимо использовать следующие приемы: объяснение, устное оценивание, проговаривание хором, жесты, мимику, зрительно - наглядную информацию, музыкальное сопровождение. Необходимо сочетание с практической деятельностью.

Обучающиеся поделены на группы:

- I. Группа: 1А, 2/3А, 4/5А, 7/9Б
- II. Группа – 5/6А, 7/8А, 9/10Б

### **Программа построена на основе следующих принципов:**

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (удовлетворение потребности детей в игре и эмоционально-наглядной опоре).

### **Средства, используемые при реализации программы:**

- 1) физические упражнения;
- 2) подвижные игры, элементы спортивных игр;
- 3) материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивный инвентарь.

- 4) наглядные средства обучения;
- 5) музыкальное оборудование.

#### **Учебно-методическое обеспечение**

В хорошие дни весной и осенью физкультурные занятия следует проводить на открытом воздухе или под навесом. Зимой занятия проводятся в отведенном и оборудованном для занятий по физкультуре зале, который должен иметь площадь не менее 40 м<sup>2</sup>, естественное освещение и хорошо проветриваться.

1. Гимнастическая скамья
2. Мячи резиновые малые
3. Мячи теннисные
4. Флажки малые
5. Палки гимнастические
6. Скакалки
7. Обручи
8. Кегли
9. Маты гимнастические
10. Ракетки теннисные
11. Музыкальный центр
12. Корзины обычные
13. Стол теннисный
14. Сетка для настольного тенниса
15. Тренажер для отработки удара
16. Тубус для сбора мячей

#### **Содержание программы для I группы**

**Теоретическая подготовка** - в течении занятий

**Основы настольного тенниса** – 22 часа

- Правила безопасности игры. Правила соревнований;
- Выбор ракетки и способы держания;
- Набивание и удержание мяча различными способами;
- Основные положения теннисиста;
- Способы перемещения;
- Разучивание подач;
- Разучивание элементов игры;

- Игры в паре.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)** – 16 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для развития общей выносливости

### **Игровая деятельность** – 14 часов

- Эстафеты
- Подвижные игры
- Игры одиночные, парные

### **Специальная физическая подготовка (СФП)** – 16 часов

- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения на равновесие

## **Содержание программы для II группы**

### **Теоретическая подготовка** – 9 часов и в течении занятий

- Физическая культура и спорт. Состояние и развитие настольного тенниса в России.
- Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. \

### **Основы настольного тенниса** – 46 часа

- Правила безопасности игры. Правила соревнований;
- Выбор ракетки и способы держания;
- Набивание и удержание мяча различными способами;
- Основные положения теннисиста;
- Способы перемещения;
- Разучивание подач;
- Разучивание элементов игры;
- Игры в паре.

### **Общая физическая подготовка (ОФП) – 15 часов**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

### **Специальная физическая подготовка (СФП) – 17 часов**

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

### **Техническая подготовка**

- Исходные положения «стойки»: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя.
- Способы передвижений: шаги, прыжки, рывки.
- Способы держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие».
- Поддачи: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом.
- Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

### **Игровая подготовка – 10 часов**

Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности обучающихся, на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости.

Игровые спарринги: 1 x 1, 2 x 2



**Контрольные испытания -1 час**

<i>П.№</i>	<i>Наименование технического приема</i>	<i>Кол-во ударов</i>	<i>Оценка</i>
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	30 20 и меньше	Хорошо Удовлетворительно
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	30 20 и меньше	Хорошо Удовлетворительно
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	15 10 и меньше	Хорошо Удовлетворительно
4.	Выполнение подачи справа	6 4 и меньше	Хорошо Удовлетворительно
5.	Выполнение подачи справа	6 4 и меньше	Хорошо Удовлетворительно

## Календарно-тематическое планирование

### I.Группа

№ раздела	Кол-во занятий	Дата проведения	Тема занятия	Форма проведения занятий	Планируемые предметные результаты и УУД
<b>1</b>	<b>Основы настольного тенниса (22 часа)</b>				
	1	04.09	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Проведение инструктажа по ТБ. Изучений правил игры в настольный теннис.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся правилам игры в настольный теннис.
	2	07.09	Выбор ракетки и способы держания.	Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного тенниса.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся правильно держать ракетку.
	3-5	11.09 14.09 18.09	Набивание и удержание мяча различными способами.	Обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх).	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся удерживать мячик на ракетке.
	6-8	21.09 25.09 28.09	Основные положения теннисиста.	Изучение правильной стойки теннисиста; умение применять ее во время игры.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся принимать правильную стойку теннисиста.
	9-11	02.10 05.10	Способы перемещения.	Изучение перемещений во	Личностные: проявление

		09.10		время игры в настольный теннис; умение использовать знания в игре.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся правильному перемещению во время игры.
	12-15	12.10 16.10 19.10 23.10	Разучивание подачи.	Изучение разновидностей подачи; умение их отбивать.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: разучат подачи и их разновидности.
	16-18	26.10 09.11 11.11	Разучивание элементов игры.	Обучение детей элементам игры в настольный теннис; разучивание имитации ударов; разучивание ударов с отскока.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: разучат элементы игры в настольный теннис
	19-22	13.11 16.11 20.11 23.11	Игры в паре.	Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов).	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся играть в парах.
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (16 часов)</b>				
	23-26	27.11 30.11 04.12 07.12	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Построения и перестроения.	Проведение инструктажа по ТБ. Выполнение заданий: построение в шеренгу, колонну; перестроение из шеренги в колонну и обратно,	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научиться ориентироваться в

				перестроение в две колонны.	пространстве спортивного зала; правильно выполнять движения при построении и перестроении.
	27-30	11.12 14.12 18.12 21.12	Ходьба, бег различными способами.	Построение. Выполнение разминки. Объяснение и показ техники выполнения ходьбы (с высоким подниманием бедра; приставным шагом лев. и прав. боком; на носках, пятках) с последующим выполнением. Объяснение и показ техники выполнения бега (с высоким подниманием бедра; захлестом голени назад; приставным шагом лев. и прав. боком; широким шагом на носках) с последующим выполнением. Объяснение и показ техники выполнения бега в быстром и медленном темпе.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся контролировать точность выполнения задания, правильно выполнять движения при ходьбе, беге разными способами.
	31-34	25.12 28.12 11.01 13.01	Прыжки различными способами.	Построение. Выполнение разминки. Объяснение и показ техники прыжков (подскоки на стопе; прыжки на одной-двух ногах на месте, с продвижением вперед; прыжки через препятствия 10-15 см) с последующим выполнением.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; оказывать помощь сверстникам. Предметные: приобретение навыка правильно выполнять основные движения при прыжках

					различными способами.
	35 - 38	15.01 18.01 22.01 25.01	Эстафета с мячом.	Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ) и выполнение эстафеты с мячом. (4 этапа)	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания, взаимопомощи.
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка (16 часов)</b>				
	39-40	29.01 01.02	Инструктаж по технике безопасности на занятиях теннисом. Упражнения на равновесие	Проведение инструктажа по ТБ. Показ и выполнение упражнений на равновесие: Ходьба по гимнастической скамье (приставным шагом лев. и прав. боком; на носках), ходьба по наклонной гимнастической скамье. Показ и выполнение упражнений на равновесие «Аист», «Петушок».	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; оказывать помощь сверстникам. Предметные: научатся выполнять основные движения в равновесии.
	41-42	05.02 08.02	Подвижная игра: «Пройди с мячом», «Не дай мячу скатиться».	Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ) правил игры. Проведение игры.	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания, взаимопомощи. Предметные: формирование умения играть в подвижные игры с мячом.
	43-44	12.02 15.02	Упражнения с целлулоидным мячом	Построение. Выполнение разминки. Показ и выполнение упражнений с целлулоидным мячом (прокатывания, подбрасывания,	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками; оказывать помощь сверстникам. Предметные: формирование

				броски). Объяснение (показ) и выполнение эстафет с теннисным мячом.	умения выполнять различные действия с целлулоидным мячом. формирование умения выполнять действия с теннисным мячом.
	45-46	19.02 22.02	Подвижная игра: «Закати мяч»	Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ) правил игры. Проведение игры.	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания, взаимопомощи. Предметные: формирование умения играть в подвижные игры с теннисным мячом.
	47-48	26.02 29.02	Упражнения с мячом и ракеткой	Построение. Выполнение разминки. Исходные положения «стойки»: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя. Способы передвижений: шаги, прыжки, рывки. Способы держания ракетки: вертикальная хватка- «пером», горизонтальная хватка- «рукопожатие». Подачи: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом. Технические приемы без вращения мяча:	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками; оказывать помощь сверстникам. Предметные: формирование умения выполнять различные действия с ракеткой и мячом. формирование умения играть в подвижные игры с ракеткой и мячом.

				толчок, откидка, подставка.	
	49-50	04.03 07.03	Упражнения у стены, ударяя по мячу ракеткой	Проведение инструктажа по ТБ. Выполнение разминки. Объяснение (показ) и выполнение упражнений.	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками; оказывать помощь сверстникам. Предметные: формирование умения выполнять различные действия с ракеткой и мячом. формирование умения играть в подвижные игры с ракеткой и мячом
	51-52	11.03 14.03	Упражнения на столе без сетки, с сеткой	Построение. Выполнение разминки. Показ и выполнение упражнений на столе без сетки, с сеткой, с тренером (в парах), (поперек стола, вдоль стола).	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; Предметные: формирование умения выполнять различные действия на столе без сетки и с сеткой в парах.
	53-54	18.03 21.03	Подвижная игра: «Мяч о стол»	Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ) правил игры. Проведение игры.	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания, взаимопомощи. Предметные: формирование умения играть в подвижные игры на теннисном столе без сетки.
<b>4</b>	<b>Подвижные игры (14 часов)</b>				
	55-56	25.03 28.03	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр	Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ) и выполнение	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на

			в зале и на улице. Эстафеты с резиновым мячом и ракеткой.	эстафеты с мячом и ракеткой.	принципах уважения, доброжелательности, соперничества, взаимопомощи.
	57-58	01.04 04.04	Подвижные игры «Меняйся местами», «Направь мяч в стену»	Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ) правил игры. Проведение игры.	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, соперничества, взаимопомощи. Предметные: формирование умения играть в подвижные игры с ракеткой и мячом
	59-60	15.04 18.04	Подвижные игры на свежем воздухе	Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ) правил игры. Проведение игры.	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, соперничества, взаимопомощи. Предметные: формирование умения играть в подвижные игры с ракеткой и мячом
	61-62	22.04 25.04	Подвижные игры «Мяч в кругу», «Мяч в горку»	Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ) правил игры. Проведение игры.	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, соперничества, взаимопомощи. Предметные: формирование умения играть в подвижные игры с ракеткой и мячом
	63-64	29.04 06.05	Подвижная игра «Передай мяч»,	Проведение инструктажа по ТБ.	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со



				Объяснение (показ) правил игры. Проведение игры.	сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания, взаимопомощи. Предметные: формирование умения играть в подвижные игры с ракеткой и мячом
	65-66	13.05 16.05	Подвижная игра «Из обруча в обруч», «Попади поймай»	Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ) правил игры. Проведение игры.	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания, взаимопомощи. Предметные: формирование умения играть в подвижные игры с ракеткой и мячом
	67-68	20.05 23.05	Инструктаж по технике безопасности во время подвижных игр в зале и на улице. Эстафеты с мячом и ракеткой.	Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ) и выполнение эстафеты с мячом и ракеткой.	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания, взаимопомощи.

### Календарно-тематическое планирование

#### II Группа

№ раздела	Кол-во занятий	Дата проведения	Тема занятия	Форма проведения занятий	Планируемые предметные результаты и УУД
<b>1</b>	<b>Теоретический материал (9 часов)</b>				
	1-3	01.09 05.09 06.09	Физическая культура и спорт. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	Понятие «физическая культура. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.	Личностные: приобретение и совершенствование навыков самообслуживания. Предметные:

				История развития настольного тенниса в нашей стране. Достижения теннисистов России. Количество занимающихся в России и в мире.	представление детей о здоровом образе жизни; представление о ценности здоровья, значении правильного питания, гигиены, физкультуры, режима дня.
	4-6	08.09 12.09 13.09	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Режим питания. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Профилактика вредных привычек. Закаливание организма спортсмена.	Личностные: формирование ответственности за жизнь и здоровье: свое и окружающих, воспитание личности безопасного типа, представление о культуре поведения.
	7-9	15.09 19.09 20.09	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	Профилактика вредных привычек. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.	
<b>2</b>	<b>Основы настольного тенниса (46 часов)</b>				
	10-13	22.09 26.09 27.09 29.09	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	Проведение инструктажа по ТБ. Изучений правил игры в настольный теннис.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся правилам

					игры в настольный теннис.
	14-17	03.10 04.10 06.10 10.10	Выбор ракетки и способы держания.	Освоение «школы мяча», создание элементарных представлений о технике настольного тенниса.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся правильно держать ракетку.
	17-21	11.10 13.10 17.10 18.10 20.10	Набивание и удержание мяча различными способами.	Обучение детей контролю мяча и ракетки (умению носить мяч на ракетке, отбивать мяч от пола и подбивать на ракетке вверх).	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся удерживать мячик на ракетке.
	22-26	24.10 25.10 27.10 07.11 08.11	Основные положения теннисиста.	Изучение правильной стойки теннисиста; умение применять ее во время игры.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся принимать правильную стойку теннисиста.
	27-31	10.11 14.11 15.11 17.11 21.11	Способы перемещения.	Изучение перемещений во время игры в настольный теннис; умение использовать знания в игре.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся правильному перемещению во время игры.
	32-36	22.11 24.11 28.11 29.11	Разучивание подач.	Изучение разновидностей подач; умение их отбивать.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и

		01.12			упорства в достижении поставленной цели. Предметные: разучат подачи и их разновидности.
	37-41	05.12 06.12 08.12 12.12 13.12	Разучивание элементов игры.	Обучение детей элементам игры в настольный теннис; разучивание имитации ударов; разучивание ударов с отскока.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: разучат элементы игры в настольный теннис
	41-46	15.12 19.12 20.12 22.12 26.12 27.12	Обучение удержанию мяча в игре и ведению счета		
	47-52	29.12 09.01 10.01 12.01 16.01 17.01	Игры в паре.	Упражнения в парах: (ловля, броски, выполнение одиночных ударов, выполнение серии из 2,3,4 ударов).	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся играть в парах.
<b>3</b>	<b>Общая физическая подготовка (15 часов)</b>				
	53-56	19.01 23.01 24.01 26.01	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в спортивном зале. Построения и перестроения.	Проведение инструктажа по ТБ. Выполнение заданий: построение в шеренгу, колонну; перестроение из шеренги в колонну и обратно, в круг перестроение в две колонны.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научиться ориентироваться в пространстве спортивного зала; правильно выполнять движения при построении и перестроении.

	57-60	30.01 31.01 02.02 06.02	Ходьба, бег различными способами.	<p>Построение. Выполнение разминки. Объяснение и показ техники выполнения ходьбы (с высоким подниманием бедра; приставным шагом лев. и прав. боком; на носках, пятках) с последующим выполнением. Объяснение и показ техники выполнения бега (с высоким подниманием бедра; захлестом голени назад; скрестным шагом прав. и лев. боком; широким шагом на носках) с последующим выполнением. Эстафета с бегом.</p>	<p>Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Предметные: научатся контролировать точность выполнения задания, правильно выполнять движения при ходьбе, беге разными способами.</p>
	61-63	07.02 09.02 13.02	Прыжки различными способами.	<p>Построение. Выполнение разминки. Объяснение и показ техники прыжков (подскоки на стопе; прыжки на одной-двух ногах с продвижением вперед; прыжки в длину с места, прыжки через препятствия) с последующим выполнением.</p>	<p>Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; оказывать помощь сверстникам. Предметные: приобретение навыка правильно выполнять основные движения при прыжках различными способами.</p>
	63-67	14.02 16.02 20.02 21.02 27.02	Эстафеты с мячом.	<p>Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ) и выполнение эстафеты с мячом. (4 этапов)</p>	<p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на</p>

					принципах уважения, доброжелательности, сопереживания, взаимопомощи.
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка (17 часов)</b>				
	68-70	28.02 01.03 05.03	Инструктаж по технике безопасности на занятиях теннисом. Упражнения на равновесие	Проведение инструктажа по ТБ. Показ и выполнение упражнений на равновесие: Ходьба по гимнастической скамье (приставным шагом лев. и прав. боком; на носках, в полуприседе). Показ и выполнение упражнений на равновесие «Ласточка». Выполнение упражнений на равновесие с мячом и ракеткой.	Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; оказывать помощь сверстникам. Предметные: научатся выполнять основные движения в равновесии.
	71-75	06.03 12.03 13.03 15.03 19.03	Подвижные игры «Не дай мячу скатиться», «Передай ракетку с мячом», «Передай мяч на ракетку» «Почекань мяч», «Меняйся местами»	Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ) правил игры. Проведение игры.	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания, взаимопомощи. Предметные: формирование умения играть в подвижные игры с ракеткой и мячом, научатся выполнять основные движения в равновесии.
	76-79	20.03 22.03 02.04	Упражнения с целлулоидным мячом	Построение. Выполнение разминки. Показ и	Личностные: активно включаться в

		03.04		выполнение упражнений с целлулоидным мячом (прокатывания, подбрасывания, броски). Объяснение (показ) и выполнение упражнения «Из обруча в обруч».	общение и взаимодействие со сверстниками; оказывать помощь сверстникам. Предметные: формирование умения выполнять различные действия с целлулоидным мячом. формирование умения выполнять действия с теннисным мячом.
	80-84	05.04 09.04 10.04 12.04 16.04	Упражнения с передачей мяча	Построение. Выполнение разминки. Показ и выполнение упражнений с целлулоидным мячом (прокатывания, подбрасывания, броски). Объяснение (показ) и выполнение упражнения «Из обруча в обруч».	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками; оказывать помощь сверстникам. Предметные: формирование умения выполнять различные действия с целлулоидным мячом. формирование умения выполнять действия с теннисным мячом.
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка (10 часов)</b>				
	85-88	17.04 19.04 23.04 24.04	Подвижная игра «Передай мяч», «Мяч вдогонку».	Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ) правил игры. Проведение игры.	Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, сопереживания, взаимопомощи. Предметные: формирование умения играть в подвижные игры с теннисным мячом.

	89-91	26.04 30.04 07.05	Упражнения с мячом и ракеткой	<p>Построение. Выполнение разминки. Обучение основным хватам ракетки (пером, европейский) Показ и выполнение упражнений ракеткой. Показ и выполнение упражнений с мячом и ракеткой (с ударом ракеткой по мячу, у стены).</p>	<p>Личностные: активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками; оказывать помощь сверстникам. Предметные: формирование умения выполнять различные действия с ракеткой и мячом. формирование умения играть в подвижные игры с ракеткой и мячом.</p>
	92-94	08.05 14.05 15.05	Упражнения на столе без сетки. Подвижная игра: «Загони мяч на стол»	<p>Построение. Выполнение разминки. Показ и выполнение упражнений на столе без сетки в парах (поперек стола, вдоль стола).</p>	<p>Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; Предметные: формирование умения выполнять различные действия на столе без сетки в парах.</p>
	95-96	17.05 21.05	Упражнение на столе с сеткой.	<p>Построение. Выполнение разминки. Объяснение(показ) упражнений с двумя ракетками и мячом с последующим выполнением. Объяснение (показ) упрощенных правил игры. Проведение игры.</p>	<p>Личностные: совершенствование координации движений, развитие мышц рук. Предметные: формирование умения играть в настольный теннис.</p>
	97-98	22.05 24.05	Контрольные испытания. Игровые спарринги: 1 x 1	<p>Проведение инструктажа по ТБ. Объяснение (показ). Выполнение контрольных испытаний. Подведение итогов.</p>	<p>Личностные: проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>



					Предметные: формирование умения играть в настольный теннис.
--	--	--	--	--	---

### Учебно-методические пособия

1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
2. Игры с мячом и ракеткой. В.Г.Гришин. Изд. 2-е исправленное и доп. – Москва «Просвещение» 1982г. 95 стр.
3. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010
4. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
5. Фримерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005