

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ФЕДОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2  
С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»**

РАССМОТРЕНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей от 30.08.2023 г.

№ 3

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета  
от 30.08.2023г.

№ 6

Заместитель директора

УТВЕРЖДЕНО

Приказ  
от 31.08.2023 г.

№ 590

Директор школы

\_\_\_\_\_/Р.Ш.Теймурова / \_\_\_\_\_/О.Г.Маврина/ \_\_\_\_\_/ С.В. Капитонов/

Рабочая программа

по курсу внеурочной деятельности

«Теннис»

*(название)*

8 класс

*(класс)*

пгт Федоровский, 2023-2024г.

### **Пояснительная записка**

Программа по настольному теннису разработана для учащихся 8 классов на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

#### ***Общая характеристика учебного предмета***

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки.

#### ***Основополагающие принципы:***

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

***Актуальность.*** Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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

Программа включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области настольного тенниса, которая заняла

прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий

**Педагогическая целесообразность.** Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

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

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

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

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

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

**Целью** данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

**Развивающие:**

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- повышение спортивной квалификации.

**Воспитывающие:**

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Возрастная категория обучаемых – 13-14 лет.  
Количество учащихся в группах: 12 человек,  
Сроки освоения программы: 1 год  
Режим занятий: 1 час в неделю  
Форма обучения: очная.

**Форма организации детей на занятии:** групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

**Форма проведения занятий:** индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

**Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:**

Основной показатель работы спортивного клуба по настольному теннису - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

**Ожидаемые результаты**

**К концу 1 года обучения учащиеся:**

**Будут знать:**

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

**Будут уметь:**

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

**Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

## Содержание материала

### Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

### Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Поддача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накаты у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

### Учебно-тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Количество теоретических занятий (в соответствии со спецификой предмета, курса)	Количество практических работ (в соответствии со спецификой предмета, курса)	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы ЭОР
8 класс						
1	Теория	2	2		Просмотр выполненных игр и упражнений.	Видео-урок «Нормативы в настольном теннисе»
2	Общефизическая подготовка	5		5	Просмотр выполненных игр и упражнений.	Видео-урок «Основные упражнения»
3	Специальная физическая подготовка	5		5	Просмотр выполненных игр и упражнений.	Видео-урок «Техника настольного тенниса»
4	Обучение техническим приёмам	10		10	Просмотр выполненных игр и упражнений.	Видео-урок «Держи локоть. Топ-спин справа»
5	Интегральная подготовка	3		3	Просмотр выполненных игр и упражнений.	Видео-урок «Техника настольного тенниса»
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9		9	Просмотр выполненных игр и упражнений.	Видео-урок «Держи локоть. Топ-спин справа»
	Итого:	34	2	32		

### Содержание учебного плана

#### Теория

**Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.**

**Содержание:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

**Воспитание нравственных и волевых качеств детей. Влияние физических упражнений на организм ребенка.**

**Содержание:** Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

**Гигиенические требования. Профилактика заболеваемости травматизма в спорте.**

**Содержание:** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня. Значение сна и утренней гигиенической гимнастики.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

**Основы техники и техническая подготовка**

**Содержание:** Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

**Обучающиеся должны знать:**

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

**Уметь:**

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

**Общефизическая подготовка**

- 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 всех групп мышц
- 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

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

**Специальная физическая подготовка**

- 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

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении упражнений
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

**Уметь:**

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,
- с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

**Интегральная подготовка**

**Основные технические приемы:**

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс - удар

**Обучающиеся должны знать:**

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

**Уметь:**

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

## Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра

### Техника нападения.

*Техники передвижения.* Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

*Техники подачи.* Подбрось мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа.

### Техника защиты.

*Техники передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

### Обучающиеся должны знать:

Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

### Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

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, 1 x 2, 2 x 2

### Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений
- Основные правила настольного тенниса

### Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

## Методическое обеспечение программы

1. Методические рекомендации «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях МО в рамках введения ФГОС начального общего образования»
2. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012 г.
3. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 2014 г.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2011.
5. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 2014 г.
6. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 2015 г.
7. Физическая культура: Образовательная программа для учащихся начального и среднего профессионального образования.— Н. Новгород: Нижегородский гуманитарный центр 2012 г.  
Спортивный инвентарь: стол для настольного тенниса, ракетка, мяч, сетка,

## Список использованной литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011
2. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011



3. Внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор. М.: Просвещение2011
4. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2014год.
5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 2012год.
6. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2011год.
7. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,2014год.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
Методического совета

от 31.08.2023 г.  
№ 590  
Заместитель директора  
/ \_\_\_\_\_ / Маврина О.Г

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По \_\_\_\_\_ настольному теннису  
(Указать предмет, курс, модуль)

Класс \_\_\_\_\_ 8 «А»

Сроки реализации \_\_\_\_\_ 2023 - 2024  
(Указать учебный год)

Количество часов в год \_\_\_\_\_ 34 часа

Количество часов в неделю \_\_\_\_\_ 1 час

Календарно-тематический план разработан к рабочей программе по  
Настольному теннису  
для обучающихся 8 «А» классов, утверждённой приказом  
директора МБОУ «Федоровская СОШ №2 с углублённым изучением  
отдельных предметов» от 31.08.2023 г. № 590  
(указать рабочую программу)

Календарно-тематический план составлен \_\_\_\_\_ Кодохмаевой Фатимой  
Ахмедовной, педагогом-психологом, высшей квалификационной  
(Указать Ф.И.О., должность, квалификационную категорию)  
\_\_\_\_\_ категории

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы ЭОР
		Планируемая	Фактическая	
<b>Теория (2 часа)</b>				
1	Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	07.09.2023		Видео-урок «Нормативы в настольном теннисе»
2	Правила безопасности игры. Правила соревнований. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	14.09.2023		
<b>Общезначительная подготовка (5 часов)</b>				
3	Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.	21.09.2023		
4	Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места.	28.09.2023		
5	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	05.10.2023		Видео-урок «Основные упражнения»
6	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные.	12.10.2023		
7	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные.	19.10.2023		Видео-урок «Держи локоть. Топ-спин справа»
<b>Специальная физическая подготовка (5 часов)</b>				
8	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные.	26.10.2023		
9	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	09.11.2023		
10	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	16.11.2023		Видео-урок «Техника настольного тенниса»
11	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	23.11.2023		Видео-урок «Держи локоть. Топ-спин справа»
12	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	30.11.2023		
<b>Обучение техническим приемам (10 часов)</b>				

13	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатоm по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	07.12.2023		
14	Удары: накатоm с подрезанного мяча, накатоm по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	14.12.2023		
15	Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	21.12.2023		Видео-урок «Техника настольного тенниса»
16	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	28.12.2023		
17	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	11.01.2024		
18	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	18.01.2024		Видео-урок «Техника настольного тенниса»
19	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	25.01.2024		
20	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	01.02.2024		
21	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	08.02.2024		
22	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	15.02.2024		
<b>Интегральная подготовка (3 часа)</b>				
23	Тренировка удара: накатоm у стенки, удары на точность.	22.02.2024		
24	Тренировка удара: накатоm у стенки, удары на точность.	29.02.2024		
25	Тренировка удара: накатоm у стенки, удары на точность.	07.03.2024		
<b>Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра (9 часов)</b>				
26	Тренировка удара: накатоm у стенки, удары на точность.	14.03.2024		
27	Тренировка удара: накатоm у стенки, удары на точность.	21.03.2024		
28	Тренировка удара: накатоm у стенки, удары на точность.	04.04.2024		
29	Тренировка удара: накатоm у стенки, удары на точность.	11.04.2024		
30	Тренировка удара: накатоm у стенки, удары на точность.	18.04.2024		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	25.04.2024		Видео-урок «Держи локоть. Топ-спин»

				справа»
32	Соревнования	02.05.2024		
33	Соревнования	09.05.2024		
34	Соревнования	16.05.2024		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
Методического совета  
от 31.08. 2023 г.  
№ 590  
Заместитель директора  
/\_\_\_\_\_/ Маврина О.Г

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

По \_\_\_\_\_ настольному теннису  
(Указать предмет, курс, модуль)

Класс \_\_\_\_\_ 8 «Б»

Сроки реализации \_\_\_\_\_ 2023 - 2024  
(Указать учебный год)

Количество часов в год \_\_\_\_\_ 34 часа

Количество часов в неделю \_\_\_\_\_ 1 час

Календарно-тематический план разработан к рабочей программе по  
Настольному теннису  
для обучающихся 8 «А» классов, утверждённой приказом  
директора МБОУ «Федоровская СОШ №2 с углублённым изучением  
отдельных предметов» от 31.08.2023 г. № 590  
(указать рабочую программу)

Календарно-тематический план составлен \_\_\_\_\_ Кодохмаевой Фатимой  
Ахмедовной, педагогом-психологом, высшей квалификационной  
(Указать Ф.И.О., должность, квалификационную категорию)

\_\_\_\_\_ категории

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы ЭОР
		Планируемая	Фактическая	
<b>Теория (2 часа)</b>				
1	Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	05.09.2023		Видео-урок «Нормативы в настольном теннисе»
2	Правила безопасности игры. Правила соревнований. Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	12.09.2023		
<b>Общезначительная физическая подготовка (5 часов)</b>				
3	Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.	19.09.2023		
4	Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места.	26.09.2023		
5	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	3.10.2023		Видео-урок «Основные упражнения»
6	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные.	10.10.2023		
7	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные.	17.10.2023		Видео-урок «Держи локоть. Топ-спин справа»
<b>Специальная физическая подготовка (5 часов)</b>				
8	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные.	24.10.2023		
9	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	07.11.2023		
10	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	14.11.2023		Видео-урок «Техника настольного тенниса»
11	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	21.11.2023		Видео-урок «Держи локоть. Топ-спин справа»
12	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая	28.11.2023		

	«свеча» в броске.			
<b>Обучение техническим приёмам (10 часов)</b>				
13	Удары: накатом с подрезанного мяча, накато́м по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	05.12.2023		
14	Удары: накато́м с подрезанного мяча, накато́м по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	12.12.2023		
15	Тактика одиночных игр. Игра в защите. Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	19.12.2023		Видео-урок «Техника настольного тенниса»
16	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	26.12.2023		
17	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	09.01.2024		
18	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	16.01.2024		Видео-урок «Техника настольного тенниса»
19	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	23.01.2024		
20	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	30.01.2024		
21	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	06.02.2024		
22	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	13.02.2024		
<b>Интегральная подготовка (3 часа)</b>				
23	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	20.02.2024		
24	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	27.02.2024		
25	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	05.03.2024		
<b>Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра (9 часов)</b>				
26	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	12.03.2024		
27	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	19.03.2024		
28	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	02.04.2024		
29	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	09.04.2024		
30	Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.	16.04.2024		
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	23.04.2024		Видео-урок



				«Держи локоть. Топ-спин справа»
32	Соревнования	30.04.2024		
33	Соревнования	07.05.2024		
34	Соревнования	14.05.2024		