

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Администрация Советского городского округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Лицей № 10» г. Советска

(МАОУ «Лицей №10» г. Советска)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

Протокол №13

от "27" августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МАОУ

«Лицей №10» г. Советска

_____ Т.Н. Разыграева

Приказ №607

от "27" августа 2025 г.

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

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Юст Валерий Эвальдович,
учитель физической культуры

2025-2026 г.

Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Разыграева Татьяна Николаевна
директор
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"ЛИЦЕЙ №10" ГОРОДА СОВЕТСКА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
Серийный номер:
00E759737E68D391F275D2ED3487C7EE75
Срок действия с 11.03.2025 до 04.06.2026
Подписано: 19.09.2025 13:57 (UTC)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения данного вида спорта

Рабочая программа для спортивной секции по настольному теннису разработана на основе пособия Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.

1.2. Программа составлена в соответствии со следующими нормативными и распорядительными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».

3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».

4. Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».

6. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. 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».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

10. 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».

1.3. Актуальность.

Актуальностью данной программы является то, что все блоки программы считаются вариативными. Содержание тем внутри разделов программы и темп их усвоения могут варьироваться и даже изучаться в зависимости от возможностей, желания и заинтересованности каждого ребенка. Темы внутри разделов выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому ребенку в ходе освоения раздела выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в волейбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в волейбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий волейболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-15 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных волейболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

1.4. Отличительные особенности программы.

Особенностью программы является тот факт, что второй этап обучения, (т.е. выбор одной спортивной игры), проходит на основе пройденного материала на первом этапе обучения спортивным играм – в IV–VI классах основной школы, где главной задачей является ознакомление с элементами четырех спортивных игр – баскетбола, волейбола, ручного мяча и футбола из которых школа для изучения выбирает не менее двух.

Выбор спортивной игры – настольный теннис определился популярностью ее в районе, городе, проведением турниров среди школьников на Муниципальном, районном и городском уровне, традициями школы, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого учителя.

1.5. Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта—спортивные игры (настольный теннис);

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

1.6. Адресат программы.

Программа предназначена для подростков 10-15 лет. Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Количество учащихся в группах 15 человек.

1.7. Объем и срок освоения программы:

Программа работы секции волейбола рассчитана на 1 год (34 учебных недель). Объем программы 68 часов.

1.8. Формы обучения и виды занятий:

Для усвоения двигательных умений и навыков, совершенствования техники и тактики на занятиях необходимо использовать следующие методы обучения:

- **Словесные:** педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
- **Рассказ:** устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.
- **Объяснение:** словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.

- **Беседа:** предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
- **Наглядные:** достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.
- **Упражнения:** в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.
- **Метод демонстраций:** связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-15 человек.

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число занимающихся		Максимальное количество часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительные группы					
1	10	15		2	Контрольные испытания по физической подготовке

1.10. Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 68 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 2 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

1.11. Планируемые результаты

По образовательному компоненту программы:

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

По развивающему компоненту программы:

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

По воспитательному компоненту программы:

- иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- иметь личную дисциплинированность;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни,
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

1.12. Мониторинг результатов освоения программы

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1		1
2	Правила игры и содержание инвентаря	1	1	2
3	Общая физическая подготовка	2	8	10

4	Специальная физическая подготовка	2	8	10
5	Техническая подготовка.	3	12	15
6	Игры с партнером	2	12	14
7	Игры на счет в парах	2	12	14
8	Соревнования		2	2
	ИТОГО	13	55	68

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

6. Игры с партнером.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

7. Игры на счет в парах.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

8. Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис» на 2024-2025 учебный год.

2.1. Этапы образовательного процесса

Начало учебного года – 02.09. 2024 г.

Начало учебных занятий – 02.09. 2024 г.

Окончание учебных занятий – 31.05.2025 г.

Продолжительность учебного года – 34 недели.

2.2. Регламент образовательного процесса:

Учебная нагрузка регламентируется Уставом, учебно-тематическими планами дополнительных общеобразовательных программ в академических часах.

Продолжительность занятия- 45 минут

Продолжительность перемен между группами -10 минут

Групповые занятия– 2 часа в неделю, 1 раза в неделю.

2.3. Расписание учебных занятий

№	Название	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Расписание					
				понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
	«Настольный теннис»	68	2				15.10 - 15.55 16.05 - 16.50		

Занятия в учебных группах и объединениях проводятся: по учебному графику программы в форме учебных занятий с возможностью временного изменения расписания с учётом удобства обучающихся; по временному утвержденному расписанию, в форме экскурсий, походов, соревнований, работы сборных творческих групп, учебно-тренировочных сборов, участия в воспитательных мероприятиях и др.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<i>Дидактический материал</i>	<i>Материально-техническое оснащение занятий</i>
Инструктивные карты, карты – памятки, карты индивидуальных результатов, таблицы, иллюстрации, схемы, подборка информационной и справочной литературы, диагностическая методика для определения знаний умений, навыков, творческих способностей, разработки занятий, внеклассных мероприятия.	Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: 1. набор для настольного тенниса -6 шт. 2. стол для настольного тенниса -4 шт. 3. гимнастические скамейки -5 шт.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

7.1. Список литературы для педагога

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и с. 1982год
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх
6. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки
7. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.
8. Макарова Г.А. Спортивная медицина.
9. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.: РГАФК, 1997год.
10. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989.
11. Приказ Минспорта России от 18.06.2013г. No 399«Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис».
12. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.

7.2. Список литературы для детей

1. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПК и ППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.: ФиС 1980. — 123 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.: ФиС 1979. — 192 с.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.: ФиС 1997. — 89 с.

6. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977. — 312 с.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994. — 319 с.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. — Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990. — 165 с.
9. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984. — 96 с.
- 10.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г. — 201 с.
- 11.Настольный теннис. Правила соревнований. — М.: ФиС 1988г. — 45 с.
- 12.Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Советский Спорт 1990г. — 121 с.
- 13.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- 14.Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
- 15.Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 № 597 «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики».
- 16.Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 "Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
- 17.Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
- 18.Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
- 19.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- 20.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
- 21.«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
22. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

23. 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».

**Календарно-тематический план.
Поурочные задачи обучения**

№ п/п	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Общеразвивающие упражнения. Способы держания ракетки. Подачи мяча. Стойки и передвижения теннисиста. Набивание шарика.	2
2		Общеразвивающие упражнения. Держание ракетки. Стойки и передвижения теннисиста. Набивание шарика. Подачи мяча.	2
3		Общеразвивающие упражнения. Держание ракетки. Стойки и передвижения теннисиста. Набивание шарика. Подачи мяча.	2
4		Общеразвивающие упражнения. Хваты ракетки. Стойки и передвижения теннисиста. Подачи мяча.	2
5		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Набивание шарика. Подачи.	2
6		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Стойки и передвижения. Подачи мяча.	2
7		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Набивание шарика. Стойки и передвижения. Подачи мяча.	2
8		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Стойки и передвижения теннисиста. Подачи мяча.	2
9		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Набивание шарика. Стойки и передвижения. Подачи мяча.	2
10		Общая физическая подготовка. общеразвивающие упражнения. Закрытые и открытые подачи. Двухсторонние игры.	2
11		Общеразвивающие упражнения. Закрытые и открытые подачи. Двухсторонние игры. Общая физическая подготовка.	2

12		Соревнования	2
13		Общеразвивающие упражнения. Подачи. Набивание шарика. Общая физическая подготовка. Закрытые и открытые подачи. Двухсторонние игры.	2
14		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Двухсторонние игры на счет. Набивание шарика.	2
15		Общеразвивающие упражнения. Двухсторонние игры на счет. Набивание шарика.	2
16		Общеразвивающие упражнения. Двухсторонние игры. Набивание шарика. Подачи.	2
17		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Закрытые и открытые подачи. Двухсторонние игры.	2
18		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Набивание шарика. Упражнения с ракетками. Двухсторонние игры.	2
19		ОРУ. ОФП. Закрытые и открытые удары. Двухсторонние игры.	2
20		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Накаты справа и слева. Двухсторонние игры.	2
21		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения с ракетками. Накаты справа и слева. Двухсторонние игры.	2
22		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения с ракетками. Двухсторонние игры.	2
23		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения с ракетками. Двухсторонние игры. Накаты справа и слева.	2
24		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения с ракетками. Двухсторонние игры. Упражнения для развития рук и ног.	2
25		Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки. Накаты справа и слева. Двухсторонние игры. Подачи мяча.	2
26		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения с ракетками. Подачи мяча. Двухсторонние игры.	2
27		Общеразвивающие упражнения. Подачи мяча. Двухсторонние игры на счет.	2
28		Общая физическая подготовка. Двухсторонние	2

		игры на счет. Набивание шарика.	
29		Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки. Накаты справа и слева. Двухсторонние игры. Подачи мяча.	2
30		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения с ракетками. Подачи мяча. Двухсторонние игры.	2
31		Общая физическая подготовка. Упражнения с ракетками. Подачи мяча. Двухсторонние игры на счет.	2
32		Общеразвивающие упражнения. Общая физическая подготовка. Набивание шарика. Упражнения с ракетками. Двухсторонние игры.	2
33		Общеразвивающие упражнения. Закрытые и открытые подачи. Двухсторонние игры.	2
34		Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки. Накаты справа и слева. Двухсторонние игры. Подачи мяча.	2
			68