Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

Приложение к ДОП
«Настольный теннис»,
приказ МАОУ ДО ЦДТ
от 09.01.2023 № 002

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 0a447046349519e993ceba5f9aca44c7
Владелец: Баженова Елена Викторовна
Действителен с 23 мая 2023 г. по 15 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 07.09.2023 № 240

Рабочая программа
«Настольный теннис»
на 2023-2024 учебный год

Автор программы:
Чешев Р.А., педагог
дополнительного образования
МАОУ ДО ЦДТ

г. Усть-Илимск-2023

Пояснительная записка

Образовательные технологии: тренировочный цикл, игровая, соревновательная, диагностическая.

Учебно-материальное обеспечение:

а) материально-техническое: помещение: спортивный зал, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования; тренировочный спортивный зал, раздевалки, помещение для хранения спортивного инвентаря; медицинская аптечка; оборудование и спортивный инвентарь: теннисный стол (прямоугольник размером 2,74*1,525 м, высота стола - 76 см, сетка высотой - 15,25 см) - 3 комплекта, ракетка для настольного тенниса - 12 штук, мячи для настольного тенниса - 20 штук, стенка гимнастическая - 3 штуки, скамейка гимнастическая - 3 штуки.

б) учебно-методическое: методические сборники, пособия, электронные образовательные ресурсы, учебно-методическая литература:

1. Милоданова Ю. А. Обучение настольному теннису за 5 шагов. М.: Спорт, 2019. - 120 с.
2. Степаненкова Э. Я., Методика проведения подвижных игр. Подвижная игра как средство гармоничного развития ребенка. - М.: Мозаика-Синтез, 2019. - 56 с.
3. Федорова Н.А. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. – М.: Издательство «Экзамен», 2019.- 46 с.
4. Якимов А. М., Основы тренерского мастерства. – М.: Просвещение, 2018. – 95с.

http://ttw.ru(25.08.2023)
http://www.rustt.ru(25.08.2023)
https://www.youtube.com/channel/UChLSeCiazzDqw8G6b8gGAyg(24.08.2023)
http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/nastolnyj-tennis/ (25.08.2023)
https://vashsport.com/pravila-igry-v-nastolnyj-tennis/ (25.08.2023)

Объем образовательного процесса

Год обучения	Название объединения	Количество часов		Количество занятий в неделю	Длительность занятия	Количество учащихся в объединении
		Учебный год	Неделя			
1	1АН	140	4	2	2ч (90 мин)	15-20

Календарный учебный план

Год обучения	Название объединения	Количество учебных недель в учебном году	Учебный период		Продолжительность каникул	
			Дата начала	Дата окончания	Дата начала	Дата окончания
1	1АН	36	04.09.2023 09.01.2024	30.12.2023 19.05.2024	31.12.2023	08.01.2024

Календарно-тематическое планирование

Год обучения-1								
№ п/п	Название тем занятий	Кол-во часов	В том числе		Объединение	Примерная дата проведения	Фактическая дата проведения	Виды деятельности учащихся
			Теория	Практика				
1	Вводное занятие. Правила охраны труда	2	1	1	1АН	04.09		Игры на знакомство
2	Строевые упражнения. Входная аттестация	2	-	2	1АН	06.09		Тренировочная - повороты на месте и в движении, перестроения на месте и в движении. Выполнение нормативов
3	Скоростные способности	2	-	2	1АН	11.09		Тренировочная - упражнения по развитию скоростных способностей с набивными мячами, теннисными мячами
4	Держание ракетки	2	-	2	1АН	13.09		Тренировочная - способ держания ракетки: горизонтально («европейский»), упражнения по жонглированию
5	Средства ведения игры	2	-	2	1АН	18.09		Тренировочная - с верхним вращением, накатом, ударом
6	Решение вербальных творческих задач	2	-	2	1АН	20.09		Вербальная дидактическая игра «Использование предметов»
7	Отдых и восстановление организма	2	-	2	1АН	25.09		Освоение средств восстановления: утренняя зарядка, обливание холодной водой, душ
8	История настольного тенниса	2	1	1	1АН	27.09		Краткий обзор развития настольного тенниса в мире и в России
9	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	-	2	1АН	02.10		Тренировочная - упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа

10	Скоростные способности. Силовые способности	2	-	2	1АН	04.10		Тренировочная - имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Упражнения по развитию силовых способностей с гантелями
11	Держание ракетки	2	-	2	1АН	09.10		Тренировочная - способ держания ракетки: вертикально («азиатский»), упражнения по жонглированию
12	Средства ведения игры	2	-	2	1АН	11.10		Тренировочная - с сильным верхним вращением
13	Решение вербальных творческих задач	2	-	2	1АН	16.10		Вербальная дидактическая игра «Последствия ситуации»
14	Подготовка спортивного оборудования	2	-	2	1АН	18.10		Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки, замена игровых покрытий ракетки, профилактический уход за ракетками
15	История настольного тенниса	2	1	1	1АН	23.10		Беседа об особенностях современной игры. Игра «Перекати мяч с ракетки на ракетку»
16	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами	2	-	2	1АН	25.10		Тренировочная - упражнения для мышц туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук. Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа
17	Силовые способности	2	-	2	1АН	30.10		Тренировочная - упражнения по развитию силовых способностей с гантелями, скакалкой, набивным мячом
18	Стойки и перемещения	2	-	2	1АН	01.11		Тренировочная - высокая и низкая стойки, перемещение вдоль стола
19	Средства ведения игры	2	-	2	1АН	06.11		Тренировочная - без вращения подставки, толчка
20	Решение вербальных	2	-	2	1АН	08.11		Вербальные дидактические игры

	творческих задач							«Слова», «Выражения»
21	Соревнования по настольному теннису	2	-	2	1АН	13.11		Посещение и наблюдение соревнований по настольному теннису с последующим обсуждением в объединении
22	История настольного тенниса	2	1	1	1АН	15.11		Беседа о распространении настольного тенниса в России. Игра «Поймай мяч от пола»
23	Общеразвивающие упражнения с предметами	2	-	2	1АН	20.11		Тренировочная - упражнения для мышц туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук
24	Координационные способности	2	-	2	1АН	22.11		Тренировочная - подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы
25	Стойки и перемещения	2	-	2	1АН	27.11		Тренировочная - высокая и низкая стойки, перемещения вдоль стола
26	Средства ведения игры	2	-	2	1АН	29.11		Тренировочная - с нижним вращением, срезкой, подрезкой
27	Решение невербальных творческих задач	2	-	2	1АН	04.12		Невербальная креативная дидактическая игра «Составление изображений»
28	Соревнования по настольному теннису	2	-	2	1АН	06.12		Посещение и наблюдение соревнований по настольному теннису с последующим обсуждением в объединении
29	Спортивная этика	2	1	1	1АН	11.12		Беседа о значимости регулярных тренировок по настольному теннису. Игра «Мяч в стенку»
30	Легкоатлетические упражнения	2	-	2	1АН	13.12		Тренировочная - бег с ускорением 30-60 м
31	Координационные способности. Выносливость	2	-	2	1АН	18.12		Тренировочная - имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа. Имитация ударов слева

								и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин
32	Стойки и перемещения. Промежуточная аттестация	2	-	2	1АН	20.12		Тренировочная - правосторонняя стойка, перемещения вправо, влево. Выполнение нормативов
33	Средства ведения игры. Тактические комбинации	2	-	2	1АН	25.12		Тренировочная – с верхним вращением, накатом, ударом; с сильным верхним вращением. Тактика одиночных встреч: планирование тактических действий
34	Решение невербальных творческих задач	2	-	2	1АН	27.12		Невербальная креативная дидактическая игра «Эскизы»
35	Соревнования по настольному теннису	2	-	2	1АН	10.01		Посещение и наблюдение соревнований по настольному теннису с последующим обсуждением в объединении
36	Спортивная этика	2	1	1	1АН	15.01		Разбор правил соревнований и поведения на соревнованиях. Игра «Кто самый ловкий»
37	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры	2	-	2	1АН	17.01		Тренировочная - прыжок в высоту с места и с разбега. Игра «Попади мячом в обруч»
38	Выносливость	2	-	2	1АН	22.01		Тренировочная - прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 сек, за 1 мин
39	Стойки и перемещения	2	-	2	1АН	24.01		Тренировочная – левосторонняя стойка, перемещения вперед, назад
40	Тактические комбинации	2	-	2	1АН	29.01		Тренировочная - тактика одиночных встреч: выбор позиции, темпа игры
41	Решение невербальных творческих задач	2	-	2	1АН	31.01		Невербальная креативная дидактическая игра «Спрятанная форма»

42	Физиология и гигиена человека	2	1	1	1АН	05.02		Беседа о режиме дня, питании. Игра «Отбил - уступи место другому»
43	Подвижные игры	2	-	2	1АН	07.02		Игра «Кто самый ловкий»
44	Гибкость	2	-	2	1АН	12.02		Тренировочная - упражнения по развитию гибкости: самостоятельные и с партнером, с отягощением и без него
45	Стойки и перемещения	2	-	2	1АН	14.02		Тренировочная - правосторонняя и левосторонняя стойки, перемещения вправо, влево, вперед, назад
46	Тактические комбинации	2	-	2	1АН	19.02		Тренировочная - тактика одиночных встреч: использование ударов в зависимости от техники игры противника
47	Решение невербальных творческих задач	2	-	2	1АН	21.02		Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики: пальчиковые игры, игры с веревками
48	Физиология и гигиена человека	2	1	1	1АН	26.02		Беседа о питьевом режиме, гигиене сна. Игра «Один против двоих»
49	Стойки и перемещения	2	-	2	1АН	28.02		Тренировочная - нейтральная стойка, перемещения вдоль стола, вправо, влево, вперед, назад, по диагонали
50	Тактические комбинации	2	-	2	1АН	04.03		Тренировочная - тактика парных встреч: умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола
51	Удары	2	-	2	1АН	06.03		Тренировочная –удары справа и слева от туловища, перед собой
52	Тактические комбинации	2	-	2	1АН	11.03		Тренировочная - тактика парных встреч: согласованность действий партнеров при использовании всех приемов игры
53	Удары	2	-	2	1АН	13.03		Тренировочная –удары со стола, со средней и дальней дистанции
54	Игровые спарринги	2	-	2	1АН	18.03		Игровая - отработка

								техники и тактики основных приемов игры 1х1, 1х2, 2х2
55	Удары	2	-	2	1АН	20.03		Тренировочная - выполнение ракеткой удара толчком в различные зоны
56	Игровые спарринги	2	-	2	1АН	25.03		Игра с партнером двумя мячами на столе
57	Удары	2	-	2	1АН	27.03		Тренировочная - промежуточные, атакующие, защитные
58	Игровые спарринги	2	-	2	1АН	01.04		Игра двумя ракетками поочередно
59	Удары	2	-	2	1АН	03.04		Тренировочная - справа и слева от туловища, перед собой; со стола, со средней и дальней дистанции
60	Игровые спарринги	2	-	2	1АН	08.04		Игра одного против двоих и против троих
61	Удары	2	-	2	1АН	10.04		Тренировочная - промежуточные, атакующие, защитные
62	Игровые спарринги	2	-	2	1АН	15.04		Игра двумя мячами, «Один против двоих»
63	Подача мяча	2	-	2	1АН	17.04		Тренировочная - короткая подача
64	Удары	2	-	2	1АН	22.04		Тренировочная - по назначению, по направлению вращений мяча
65	Подача мяча	2	-	2	1АН	24.04		Тренировочная - средняя подача
66	Удары	2	-	2	1АН	29.04		Тренировочная - по траектории полета мяча, по времени выполнения
67	Подача мяча	2	-	2	1АН	06.05		Тренировочная - длинная подача
68	Подача мяча	2	-	2	1АН	08.05		Тренировочная - длинная подача
69	Аттестация по итогам освоения ДОП	2	-	2	1АН	13.05		Выполнение контрольных упражнений
70	Итоговое занятие	2		2	1АН	15 .05		Игра 1х1, 1х2, 2х2
Всего часов за год		**140**	**8**	**132**	**1АН**			