

Управление образования муниципального образования «Усть-Удинский район»

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Усть-Удинский районный Дом детского творчества

Рассмотрена методическим  
советом МКУ ДО ДДТ  
Протокол № 1 от 29.09.2020 г.

Утверждена  
Приказом директора МКУ ДО ДДТ  
№ 95-ОД от 29.09.2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

**«Настольный теннис»**

Адресат программы: 8-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:

Кахнович Олеся Ивановна,  
педагог дополнительного образования

2020 год  
Р.п. Усть-Уда

## Содержание

Пояснительная записка	3-4
1. Комплекс основных характеристик программы:	4-5
1.1. Объем и содержание программы	4
1.2. Планируемые результаты	5
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	6-10
2.1. Учебный план	6-12
2.2. Календарно-учебный график	12
2.3. Оценочные материалы	12
2.4. Методические материалы	12-14
3. Условия реализации программы	14
Список литературы	14

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным Законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства образования и науки от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. №1726-р;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Уставом Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Усть-Удинского районного Дома детского творчества (далее – Учреждение).

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Актуальность** программы в широком потенциале настольного тенниса. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. Настольный теннис является наиболее доступным видом спорта, которым может заниматься любой человек.

**Отличительная способность** программы в том, что заниматься может любой обучающийся, не зависимо от возраста, пола и группы здоровья, уровня общефизической и специальной подготовки.

**Адресат** программы – обучающиеся 8-17 лет.

**Срок освоения** программы - 1 год.

**Форма обучения** - очная.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями 10 минут.

Обучающиеся, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, комплектуются в группу в зависимости от пола и возраста. Группа формируется из юношей или девушек с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен учащийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию, игровому амплуа.

**Цель** – получение начальных знаний и навыков игры в настольный теннис; развитие основных физических и психолого-волевых качеств, необходимых теннисисту.

**Задачи:**

*Обучающие:*

- освоение основных приемов и подач игры;

- изучение правил игры в настольный теннис;

- обучение защитной, нападающей и комбинированной тактике игры;

*Развивающие:*

- развитие меткости, быстроты реакции, быстрого перемещения у стола, умения играть в трех зонах (ближней, средней, дальней);

- психологическая подготовка теннисиста к одиночной, парной и командной игре;

### *Воспитательные:*

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Объем и содержание программы**

Объем программы: 1 год обучения – 216 часов.

#### **Содержание разделов программы**

- 1. Физическая культура и спорт в России (1 ч. – 1 теория).** Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека современного общества. Перспективы развития спорта в нашей стране значение общей физической подготовки для повышения спортивного мастерства.
- 2. История развития н/т в РФ и за рубежом (1 ч. – 1 теория).** Этапы развития игры в нашей стране, ее популярность, изменения в правилах, техники и тактики. Участие российских спортсменов в соревнованиях. Н/т за рубежом. Включение н/т в программу Олимпийских игр.
- 3. Краткие сведения о строении и функциях организма (1 ч. – 1 теория).** Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека. Обмен веществ, органы пищеварения и выделения.
- 4. Основы техники и тактики игры (1 ч. – 1 теория).** Правильная хватка ракетки и способы игры. Влияние физических упражнений на организм. Благоприятное влияние постепенности повышении нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение основных стоек теннисистов. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещения у стола. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. Техника перемещений в ближней и средней зоне. Тактика игры с разными противниками. Техника перемещений в ближней и средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические приемы игры. Изучение подач. Тренировка ударов «подставка» справа и слева. Тренировка ударов «накат» справа и слева. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. Имитация ударов. Сочетание ударов. Свободная игра разными ударами. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Игра на счет с форой. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Игра «в передвижку». Удар «топ-спин» против «подрезки». Совершенствование изученных приемов игры. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.
- 5. Гигиенические знания и средства закаливания (1 ч. – 1 теория).** Режим дня и питание спортсменов. Естественные факторы закаливания. Утренняя гимнастика. Врачебный и самоконтроль спортсмена.
- 6. Методика обучения (1 ч. – 1 теория).** Тренировка различных ударов, тренировка сочетания ударов, применение имитации ударов. Обучение начинающих спортсменов основам техники и тактики игры. Совершенствование тактики парной игры. Навыки

планирования тренировочных занятий и контроля своей подготовленности, учет результатов тренировок и соревнований.

7. **Оборудование и инвентарь (2 ч. – 2 практика).** Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток. Изготовление простых приспособлений для совершенствования навыков игры.
8. **Правила игры, соревнования и их организация (4 ч. – 2 теория, 2 практика).** Изучение основных правил игры, ведения счета. Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. Проведение игры из 3-7 партий
9. **Контроль подготовленности занимающихся (6 ч. – 6 практика).**
10. **Общая и специальная подготовка (73 ч. – 5 теория, 68 практика).** Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин. Имитация ударов в продолжение 12 мин. Имитация перемещений с ударами – 3 мин. и 5 мин. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., за 1 мин, за 3 мин. Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин. Игра на двух столах на счет. Особенности школ н/т: европейской, азиатской. Игра «в коробки». Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1 мин, 2 мин, 3 мин. Челночный бег. Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., за 1 мин. Прыжки через скакалку.
11. **Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования (8 ч. – 2 теория, 6 практика).** Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Участие в соревнованиях.
12. **Психологическая подготовка (6 ч. – 2 теория, 4 практика).** Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.
13. **Промежуточная аттестация.** Мониторинг качества обучения на сайте МКУ ДО ДДТ.

## 1.2. Планируемые результаты

В конце года обучения обучающиеся

### **Будут знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- о влиянии физических упражнений на организм занимающихся волейболом;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения, энергообеспечения при мышечных нагрузках;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма, оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- правила игры в настольный теннис;
- основы техники и тактики настольного тенниса.

### **Должны уметь:**

- технически правильно выполнять основные приемы, подачи в настольном теннисе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- применять технические и тактические приемы в нападении и защите при игре в настольный теннис;
- играть в настольный теннис по правилам.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

Учебные часы	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
1-2	<p><b>Физическая культура и спорт в России.</b> Всестороннее развитие личности – обязательное условие воспитания человека современного общества. Перспективы развития спорта в нашей стране, значение общей физической подготовки для повышения спортивного мастерства.</p> <p><b>История развития н/т в РФ и за рубежом.</b> Этапы развития игры в нашей стране, ее популярность, изменения в правилах, технике и тактике. Участие российских спортсменов в соревнованиях. Н/т за рубежом. Включение н/т в программу Олимпийских игр.</p>	2	1  1	-	
3-4	<p><b>Краткие сведения о строении и функциях организма.</b> Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека. Обмен веществ, органы пищеварения и выделения.</p> <p><b>Основы техники и тактики игры (ОТТИ).</b> Правильная хватка ракетки и способы игры.</p>	2	1  1		
5-6	<p><b>Влияние физических упражнений на организм.</b> Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма.</p> <p><b>ОТТИ.</b> Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.</p>	2	1	1	
7-8	<p><b>Гигиенические знания и средства закаливания.</b> Режим дня и питание спортсменов. Естественные факторы закаливания. Утренняя гимнастика. Врачебный и самоконтроль спортсмена.</p> <p><b>ОТТИ.</b> Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.</p>	2	1	1	
9-10	<p><b>Методика обучения.</b> Тренировка различных ударов, сочетания ударов, применение имитации ударов. Обучение начинающих спортсменов основам техники и тактики игры.</p> <p>Совершенствование тактики парной игры. Навыки планирования тренировочных занятий и контроля своей подготовленности, учет результатов тренировок и соревнований.</p> <p><b>ОТТИ.</b> Изучение основных стоек теннисистов.</p>	2	1	1	
11-12	<p><b>ОТТИ.</b> Изучение основных стоек теннисистов.</p> <p><b>Оборудование и инвентарь.</b> Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток.</p>	2		1 1	
13-14	<p><b>ОТТИ.</b> Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов</p>		1		

	игры. Техника перемещения у стола. <b>Оборудование и инвентарь.</b> Изготовление простых приспособлений для совершенствования навыков игры.	2		1	
15-16	<b>Правила игры, соревнования и их организация.</b> Изучение основных правил игры, ведения счета. <b>ОТТИ.</b> Техника перемещений в ближней и средней зоне.	2	1	1	
17-18	<b>ОТТИ.</b> Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. <b>ОТТИ.</b> Техника перемещений в ближней и средней зоне.	2	1	1	
19-20	<b>ОТТИ.</b> Тактика игры с разными противниками. <b>ОТТИ.</b> Техника перемещений в ближней и средней зоне.	2	1	1	
21-22	<b>Контроль подготовленности занимающихся.</b>	2	-	2	
23-24	<b>Общая и специальная подготовка (ОСП).</b> Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. <b>ОТТИ.</b> Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2	1	1	
25-26	<b>ОТТИ.</b> Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. <b>ОТТИ.</b> Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2	-	2	
27-28	<b>ОТТИ.</b> Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. <b>ОТТИ.</b> Изучение подач.	2	-	2	
29-30	<b>ОСП.</b> Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста <b>ОТТИ.</b> Изучение подач.	2	1	1	
31-32	<b>ОТТИ.</b> Тактика игры с разными противниками. Основные тактические приемы игры. <b>ОТТИ.</b> Изучение подач.	2	1	1	
33-34	<b>ОТТИ.</b> Изучение подач.	2	-	2	
35-36	<b>ОТТИ.</b> Изучение подач.	2	-	2	
37-38	<b>ОТТИ.</b> Тренировка приема «подставка» справа и слева.	2	-	2	
39-40	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подставка» справа и слева.	2	-	2	
41-42	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подставка» справа и слева.	2	-	2	
43-44	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
45-46	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
47-48	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
49-50	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
51-52	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
53-54	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
55-56	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
57-58	<b>Правила игры, соревнования и их организация.</b> Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. <b>ОСП.</b> Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин.	2	1	1	
59-60	<b>ОСП.</b> Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста <b>ОСП.</b> Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин.	2	1	1	
61-62	<b>Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования.</b> Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. <b>Правила игры. Соревнования и их организация.</b> Проведение игры из 3-7 партий	2	1	1	

63-64	<b>Соревнования по теннису.</b>	2	-	2	Соревнования
65-66	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Имитация ударов в продолжение 12 мин.	2	-	1 1	
67-68	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Имитация ударов в продолжение 12 мин.	2	-	1 1	
69-70	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Имитация ударов в продолжение 12 мин.	2	-	1 1	
71-72	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин.	2	-	1 1	
73-74	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин.	2	-	1 1	
75-76	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин.	2	-	1 1	
77-78	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	2	-	1 1	
79-80	<b>ОТТИ.</b> Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. <b>ОСП.</b> Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	2	-	1 1	
81-82	<b>ОТТИ.</b> Имитация ударов <b>ОСП.</b> Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	2	-	1 1	
83-84	<b>ОТТИ.</b> Имитация ударов <b>ОСП.</b> Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	2	-	1 1	
85-86	<b>ОТТИ.</b> Сочетание ударов. <b>ОСП.</b> Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.	2	-	1 1	
87-88	<b>ОТТИ.</b> Сочетание ударов. <b>ОСП.</b> Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.	2	-	1 1	
89-90	<b>Психологическая подготовка.</b> Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.	2	1	1	
91-92	<b>ОСП.</b> Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин. <b>ОТТИ.</b> Сочетание ударов.	2	-	1 1	
93-94	<b>ОСП.</b> Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин. <b>ОТТИ.</b> Сочетание ударов.	2	-	1 1	
95-96	<b>ОСП.</b> Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. <b>ОТТИ.</b> Сочетание ударов.	2	-	1 1	
97-98	<b>ОСП.</b> Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. <b>ОТТИ.</b> Сочетание ударов.	2	-	1 1	
99-100	<b>Контроль подготовленности обучающихся.</b>	2	-	2	Мониторинг физического развития
101-102	<b>Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования.</b> Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Участие в соревнованиях.	2	1	1	



103-104	<b>ОСП.</b> Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
105-106	<b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
107-108	<b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами. Промежуточная аттестация	2	-	1 1	Мониторинг на сайте МКУ ДО ДДТ
109-110	<b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
111-112	<b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., 1, 3 мин. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
113-114	<b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., 1, 3 мин. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
115-116	<b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., 1, 3 мин. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
117-118	<b>ОСП.</b> Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
119-120	<b>ОСП.</b> Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
121-122	<b>ОСП.</b> Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
123-124	<b>ОСП.</b> Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
125-126	<b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин. <b>ОТТИ.</b> Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
127-128	<b>Психологическая подготовка.</b> Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. <b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.	2	1	1	
129-130	<b>Психологическая подготовка.</b> Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. <b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.	2	-	1 1	
131-132	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>Правила игры, соревнования и их проведение.</b> Круговая и олимпийская системы соревнований, стыковые игры.	2	1	1	
133-134	<b>Соревнования по теннису.</b>	2	-	2	Соревнования
135-136	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин.	2	-	1 1	

137-138	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>ОСП.</b> Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин.	2	-	1 1	
139-140	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
141-142	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
143-144	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
145-146	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
147-148	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
149-150	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
151-152	<b>ОТТИ.</b> Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
153-154	<b>ОТТИ.</b> Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
155-156	<b>ОТТИ.</b> Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
157-158	<b>ОТТИ.</b> Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. <b>ОСП.</b> Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
159-160	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет с форой. <b>ОСП.</b> Игра «в коробки».	2	-	1 1	
161-162	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет с форой. <b>ОСП.</b> Игра «в коробки».	2	-	1 1	
163-164	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет с форой. <b>ОСП.</b> Игра «в коробки».	2	-	1 1	
165-166	<b>Психологическая подготовка.</b> Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. <b>Правила игры, соревнования и их организация.</b> Проведение игры из 3-7 партий	2	-	1 1	
167-168	<b>Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования.</b> Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Участие в соревнованиях. <b>ОСП.</b> Особенности школ н/т: европейской, азиатской.	2	1	1	
169-170	<b>ОТТИ.</b> Игра на счет с форой. <b>ОСП.</b> Игра «в коробки».	2	-	1 1	
171-172	<b>ОТТИ.</b> Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). <b>ОСП.</b> Игра «в коробки».	2	-	1 1	
173-174	<b>ОТТИ.</b> Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). <b>ОСП.</b> Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	2	-	1 1	
175-176	<b>ОТТИ.</b> Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). <b>ОСП.</b> Имитация ударов справа и слева с отягощением	2	-	1	

	(утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.			1	
177-178	<b>ОТТИ.</b> Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). <b>ОСП.</b> Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	2	-	1 1	
179-180	<b>ОТТИ.</b> Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). <b>ОСП.</b> Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	2	-	1 1	
181-182	<b>ОТТИ.</b> Игра «в передвижку». <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	2	-	1 1	
183-184	<b>ОТТИ.</b> Игра «в передвижку». <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	2	-	1 1	
185-186	<b>ОТТИ.</b> Игра «в передвижку». <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	2	-	1 1	
187-188	<b>ОТТИ.</b> Игра «в передвижку». <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	2	-	1 1	
189-190	<b>ОТТИ.</b> Удар «топ-спин» против «подрезки». <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	2	-	1 1	
191-192	<b>ОТТИ.</b> Удар «топ-спин» против «подрезки». <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	2	-	1 1	
193-194	<b>Контроль подготовленности обучающихся.</b>	2	-	2	Мониторинг физического развития
195-196	<b>ОТТИ.</b> Удар «топ-спин» против «подрезки». <b>ОСП.</b> Челночный бег.	2	-	1 1	
197-198	<b>ОТТИ.</b> Удар «топ-спин» против «подрезки». <b>ОСП.</b> Челночный бег.	2	-	1 1	
199-200	<b>ОТТИ.</b> Совершенствование изученных приемов игры. <b>ОСП.</b> Челночный бег.	2	-	1 1	
201-202	<b>ОТТИ.</b> Совершенствование изученных приемов игры. <b>ОСП.</b> Челночный бег.	2	-	1 1	
203-204	<b>ОТТИ.</b> Совершенствование изученных приемов игры. <b>ОСП.</b> Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру.	2	-	1 1	
205-206	<b>ОТТИ.</b> Особенности парных игр и тактика смешанных игр. <b>ОСП.</b> Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру.	2	-	1 1	
207-208	<b>ОТТИ.</b> Особенности парных игр и тактика смешанных игр. <b>ОСП.</b> Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру.	2	-	1 1	
209-210	<b>ОТТИ.</b> Совершенствование тактики игры в разных зонах. <b>ОСП.</b> Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин.	2	-	1 1	
211-212	<b>ОТТИ.</b> Совершенствование тактики игры в разных зонах. <b>ОСП.</b> Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. Промежуточная аттестация	2	-	1 1	Мониторинг на сайте МКУ ДО ДДТ
213-214	<b>Соревнования по теннису.</b>	2	-	2	Соревнования
215-216	<b>ОТТИ.</b> Совершенствование тактики игры в разных зонах. <b>ОСП.</b> Прыжки через скакалку.	2	-	1 1	
		216	22	194	

## 2.2. Календарный учебный график

№ п/п	Год реализации программы	Часов в неделю	Октябрь 2020	Ноябрь 2020	Декабрь 2020	Январь 2021	Февраль 2021	Март 2021	Апрель 2021	Май 2021	Июнь 2021	Всего часов
1.	первый	6	26	24	26	18	28	28	30	26	10	216

### 2.3. Оценочные материалы

Промежуточная аттестация проводится 2 раза (октябрь, май) в виде сдачи контрольных нормативов.

№ п/п	Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
<b>Общая физическая подготовка</b>			
1.	Бег 60 м. (с)	13,8	14,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	106	103
3.	Прыжок со скакалкой (за 45 с)	65	65
4.	Подъем в сед из положения лежа (кол/мин)	15	15
5.	Отжимание от стола (раз/мин)	20	10
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
1.	Дальность отскока мяча (м)	3,5	3,4
2.	Бег по «восьмерке» (с)	43	47
3.	Бег вокруг стола (с)	34	34
4.	Перенос мяча (с)	54	54

#### Технико-тактическая подготовка

№	Наименование технического приема	Количество ударов
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	80-65
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	80-65
3.	Игра накатами справа по диагонали	20-29
4.	Игра накатами слева по диагонали	20-29
5.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	15-19
6.	Сочетание наката справа и слева в левый угол стола	15-19
7.	Откидка слева по всей левой половине стола (кол-во ошибок за 3 мин)	6-8
8.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	6
9.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	7

Результаты промежуточной и годовой аттестации обучающихся, отражаются в следующем итоговом мониторинге:

	да	частично	нет
1. Теоретическая подготовка ребенка			
1.1. Теоретические знания			

Знает теорию (может рассказать)			
Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике)			
Знает теорию (может рассказать и может применить ее на практике, может, зная теорию, добывать новые знания)			
не знает			
1.2. Владение специальной терминологией			
<b>2. Учебно-организационные умения и навыки:</b>			
умение организовать свое рабочее (учебное) место			
навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности			
<b>3. Предметные достижения учащегося:</b>			

## 2.4. Методические материалы

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельными теоретическими занятиями, так и в форме 5-10-минутных бесед.

Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как обучающихся образовались некоторые навыки игры. Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### 3. Условия реализации программы

Образовательный процесс может осуществляться через официальный сайт учреждения вкладка «Дистанционное обучение» <http://ddtustuda.ru/distancionnoe-obuchenie> (при заочной форме), электронную образовательную платформу Zoom (для проведения мастер-классов, конференций, секций).

Занятия проходят в детском объединении «Настольный теннис» МКУДО Усть-Удинский районный Дом детского творчества на базе Ново-Удинской СОШ.

Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

- стол для настольного тенниса – 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки
- ракетки – 6 штук
- мячи – 10 штук
- скакалки – 5 штук

#### Список литературы

1. Богушас М.-В. М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1987. – 128 с.: ил.
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
3. Коротков И.М. ГТО. Первые ступени. – М.: Молодая гвардия, 1972
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся. – М.: Просвещение, 2012
5. Настольный теннис. Правила соревнований. – М., 2002
6. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/авт.-сост. А.Н. Каинов. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014
7. Программы средней школы. Физическая культура (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982
8. Спортивные игры/А.А. Нестеров, З.А. Чейшвили, В.И. Станкевич и др.; Под ред. В.В. Марущака. – М.: Воениздат, 1985. – 269 с.
9. Настольный теннис на DVD. Основные упражнения. – М.: ООО «Формат АВ», 2007
10. Настольный теннис на DVD. Физическая подготовка игроков. – М.: ООО «Формат АВ», 2008
11. Настольный теннис на DVD. Тренировка с большим количеством мячей. – М.: ООО «Формат АВ», 2007
12. Уроки настольного тенниса. Техника В. Самсонова. – DVD, 2006
13. Table Tennis The Sport with Scott Preiss: Escalade International, LTD, Swansea, UK.
14. Открытое первенство Китая, DVD, 2003
15. Финал чемпионата мира в Гонконге, DVD, 2006