

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:

Платонов Сергей Кириллович,

педагог дополнительного образования

2020 год
Р.п. Усть-Уда

Содержание

Пояснительная записка

Комплекс основных характеристик программы:

Объем и содержание программы

- 1.1. Планируемые результаты
2. Комплекс организационно-педагогических условий:
 - 2.1. Учебный план
 - 2.2. Календарно-учебный график
 - 2.3. Оценочные материалы
3. Методические материалы
4. Условия реализации программы
5. Список литературы

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>Физическая культура и спорт в России. 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>История развития н/т в РФ и за рубежом. 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>Краткие сведения о строении и функциях организма. Особенности строения кровеносной системы в разном возрасте человека. Обмен веществ, органы пищеварения и выделения.</p> <p>Основы техники и тактики игры (ОТТИ). Правильная хватка ракетки и способы игры.</p>	2	1 1		
5-6	<p>Влияние физических упражнений на организм. Благоприятное влияние постепенности повышения нагрузки и повторности упражнений на повышение функциональных возможностей организма.</p> <p>ОТТИ. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.</p>	2	1	1	
7-8	<p>Гигиенические знания и средства закаливания. Режим дня и питание спортсменов. Естественные факторы закаливания. Утренняя гимнастика. Врачебный и самоконтроль спортсмена.</p> <p>ОТТИ. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.</p>	2	1	1	
9-10	<p>Методика обучения. Тренировка различных ударов, сочетания ударов, применение имитации ударов.</p>		1		

	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. ОТТИ. Изучение основных стоек теннисистов.	2		1	
11-12	ОТТИ. Изучение основных стоек теннисистов. Оборудование и инвентарь. Ремонт столов, ракеток, стоек, сеток.	2		1 1	
13-14	ОТТИ. Исходная при подаче стойка теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещения у стола. Оборудование и инвентарь. Изготовление простых приспособлений для совершенствования навыков игры.	2	1	1	
15-16	Правила игры, соревнования и их организация. Изучение основных правил игры, ведения счета. ОТТИ. Техника перемещений в ближней и средней зоне.	2	1	1	
17-18	ОТТИ. Краткие сведения о современных тенденциях в развитии техники игры. ОТТИ. Техника перемещений в ближней и средней зоне.	2	1	1	
19-20	ОТТИ. Тактика игры с разными противниками. ОТТИ. Техника перемещений в ближней и средней зоне.	2	1	1	
21-22	Контроль подготовленности занимающихся.	2	-	2	
23-24	Общая и специальная подготовка (ОСП). Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста. ОТТИ. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2	1	1	
25-26	ОТТИ. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. ОТТИ. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.	2	-	2	
27-28	ОТТИ. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. ОТТИ. Изучение подач.	2	-	2	
29-30	ОСП. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста ОТТИ. Изучение подач.	2	1	1	
31-32	ОТТИ. Тактика игры с разными противниками. Основные тактические приемы игры.	2	1	1	

	ОТТИ. Изучение подач.				
33-34	ОТТИ. Изучение подач.	2	-	2	
35-36	ОТТИ. Изучение подач.	2	-	2	
37-38	ОТТИ. Тренировка приема «подставка» справа и слева.	2	-	2	
39-40	ОТТИ. Тренировка ударов «подставка» справа и слева.	2	-	2	
41-42	ОТТИ. Тренировка ударов «подставка» справа и слева.	2	-	2	
43-44	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
45-46	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
47-48	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
49-50	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
51-52	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
53-54	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
55-56	ОТТИ. Тренировка ударов «накат» справа и слева.	2	-	2	
57-58	Правила игры, соревнования и их организация. Круговая система соревнований, стыковые игры, олимпийская система соревнований. ОСП. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин.	2	1	1	
59-60	ОСП. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста ОСП. Имитация ударов в продолжение 1 и 3 мин.	2	1	1	
61-62	Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования. Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Правила игры. Соревнования и их организация. Проведение игры из 3-7 партий	2	1	1	
63-64	Соревнования по теннису.	2	-	2	Соревнования
65-66	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация ударов в продолжение 12 мин.	2	-	1	1
67-68	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация ударов в продолжение 12 мин.	2	-	1	1
69-70	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация ударов в продолжение 12 мин.	2	-	1	1
71- 72	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин.	2	-	1	1
73-74	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин.	2	-	1	1
75-76	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Имитация перемещений с ударами – 3 и 5 мин.	2	-	1	1
77-78	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	2	-	1	1

79–80	ОТТИ. Тренировка ударов «подрезка» справа и слева. ОСП. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	2	-	1 1	
81–82	ОТТИ. Имитация ударов ОСП. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	2	-	1 1	
83–84	ОТТИ. Имитация ударов ОСП. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясом.	2	-	1 1	
85–86	ОТТИ. Сочетание ударов. ОСП. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.	2	-	1 1	
87–88	ОТТИ. Сочетание ударов. ОСП. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин.	2	-	1 1	
89-90	Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр.	2	1	1	
91–92	ОСП. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин. ОТТИ. Сочетание ударов.	2	-	1 1	
93–94	ОСП. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3, 12 мин. ОТТИ. Сочетание ударов.	2	-	1 1	
95–96	ОСП. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. ОТТИ. Сочетание ударов.	2	-	1 1	
97-98	ОСП. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. ОТТИ. Сочетание ударов.	2	-	1 1	
99-100	Контроль подготовленности обучающихся.	2	-	2	Мониторинг физического развития
101-102	Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования. Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Участие в соревнованиях.	2	1	1	
103-104	ОСП. Имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
105-106	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество	2	-	1	

	повторений за 30 с. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.			1	
107-108	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. ОТТИ. Свободная игра разными ударами. Промежуточная аттестация	2	-	1 1	Мониторинг на сайте МКУ ДО ДДТ
109-110	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 с. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
111-112	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., 1, 3 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
113-114	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., 1, 3 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
115-116	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с., 1, 3 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
117-118	ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
119-120	ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
121-122	ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
123-124	ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 с., 1 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
125-126	ОСП. Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин. ОТТИ. Свободная игра разными ударами.	2	-	1 1	
127-128	Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи	2	1	1	

	партий.				
129-130	Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий.	2	-	1 1	
131-132	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. Правила игры, соревнования и их проведение. Круговая и олимпийская системы соревнований, стыковые игры.	2	1	1	
133-134	Соревнования по теннису.	2	-	2	Соревнования
135-136	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин.	2	-	1 1	
137-138	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 мин.	2	-	1 1	
139-140	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
141-142	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
143-144	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
145-146	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
147-148	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
149-150	ОТТИ. Игра на счет из одной, трех, пяти, семи партий. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
151-152	ОТТИ. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
153-154	ОТТИ. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	2	-	1 1	

	ОСП. Игра на двух столах на счет.				
155-156	ОТТИ. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
157-158	ОТТИ. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. ОСП. Игра на двух столах на счет.	2	-	1 1	
159-160	ОТТИ. Игра на счет с форой. ОСП. Игра «в коробки».	2	-	1 1	
161-162	ОТТИ. Игра на счет с форой. ОСП. Игра «в коробки».	2	-	1 1	
163-164	ОТТИ. Игра на счет с форой. ОСП. Игра «в коробки».	2	-	1 1	
165-166	Психологическая подготовка. Воспитание волевых качеств, целеустремленности, упорства, трудолюбия, устойчивости к однообразной, но нужной работе. Самоконтроль поведения в ходе соревновательных игр. Правила игры, соревнования и их организация. Проведение игры из 3-7 партий	2	-	1 1	
167-168	Практика инструктора. Судейская практика. Соревнования. Система проведения командных и личных соревнований различного масштаба. Участие в соревнованиях. ОСП. Особенности школ н/т: европейской, азиатской.	2		1 1	
169-170	ОТТИ. Игра на счет с форой. ОСП. Игра «в коробки».	2	-	1 1	
171-172	ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. Игра «в коробки».	2	-	1 1	
173-174	ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. 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	ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.	2	-	1 1	
177-178	ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. Имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетой на кисть руки) на	2	-	1 1	

	количество повторений за 1, 2, 3 мин.				
179-180	ОТТИ. Игра «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). ОСП. 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	ОТТИ. Игра «в передвижку». ОСП. Прыжки через скакалку.	2	-	1 1	
183-184	ОТТИ. Игра «в передвижку». ОСП. Прыжки через скакалку.	2	-	1 1	
185-186	ОТТИ. Игра «в передвижку». ОСП. Прыжки через скакалку.	2	-	1 1	
187-188	ОТТИ. Игра «в передвижку». ОСП. Прыжки через скакалку.	2	-	1 1	
189-190	ОТТИ. Удар «топ-спин» против «подрезки». ОСП. Прыжки через скакалку.	2	-	1 1	
191-192	ОТТИ. Удар «топ-спин» против «подрезки». ОСП. Прыжки через скакалку.	2	-	1 1	
193-194	Контроль подготовленности обучающихся.	2	-	2	Мониторинг физического развития
195-196	ОТТИ. Удар «топ-спин» против «подрезки». ОСП. Челночный бег.	2	-	1 1	
197-198	ОТТИ. Удар «топ-спин» против «подрезки». ОСП. Челночный бег.	2	-	1 1	
199-200	ОТТИ. Совершенствование изученных приемов игры. ОСП. Челночный бег.	2	-	1 1	
201-202	ОТТИ. Совершенствование изученных приемов игры. ОСП. Челночный бег.	2	-	1 1	
203-204	ОТТИ. Совершенствование изученных приемов игры. ОСП. Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру.	2	-	1 1	
205-206	ОТТИ. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. ОСП. Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру.	2	-	1 1	
207-208	ОТТИ. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. ОСП. Игра нестандартным мячом – меньшим по размеру.	2	-	1 1	
209-210	ОТТИ. Совершенствование тактики игры в разных зонах. ОСП. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество	2	-	1 1	

	повторений за 30 с., 1 мин.				
211-212	ОТТИ. Совершенствование тактики игры в разных зонах. ОСП. 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	Соревнования по теннису.	2	-	2	Соревнования
215-216	ОТТИ. Совершенствование тактики игры в разных зонах. ОСП. 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
Общая физическая подготовка			
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
Специальная физическая подготовка			
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			
2. Учебно-организационные умения и навыки:			
умение организовать свое рабочее (учебное) место			
навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности			
3. Предметные достижения учащегося:			

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 КДЦ с. Молька.

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