

Государственное автономное нетиповое образовательное учреждение
Свердловской области «Дворец молодёжи»
Региональный центр детско–юношеского туризма и краеведения

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУСО «Дворец молодёжи»
Протокол № 5 от 25.05.2023 г.

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № № 603-д от 25.05.2023 г.

Рабочая программа
первого года обучения по адаптированной дополнительной
общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

Возраст обучающихся: от 8 и старше

Автор-составитель программы:
Рукавишникова Л.Н, тренер-преподаватель

Автор-составитель рабочей программы:
Рукавишникова Л.Н, тренер-преподаватель

1. Пояснительная записка

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Особенности обучения в текущем году: особенности обучения в текущем учебном году по общеразвивающей программе: особенности условий реализации содержания, подготовка к знаменательным датам, юбилеям детского объединения, учреждения, реализация тематических программ, проектов, причины замены тем по сравнению с реализуемой общеобразовательной общеразвивающей программой и т.д.	
Особенности организации образовательной деятельности по общеобразовательной общеразвивающей (количество групп, возраст обучающихся, количественный состав, количество учебных часов по программе)	Первый год обучения. Две группы по 10 человек, возраст обучающихся от 8 лет. Количество учебных часов – 216 ч. Занятия 3 раза в неделю, продолжительность занятий 2 академических часа, академический час – 45 минут.
Цель и задачи рабочей программы на текущий учебный год, учитывающие изменения условий реализации общеразвивающей программы.	Соответствуют адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе.
Изменения режима занятий в текущем учебном году (продолжительность и количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта, продолжительность учебного часа, если она отличается от академического часа), формы контроля.	
Применение иных, отличающихся от общеобразовательной программы форм занятий и их сочетание (пояснить, чем обусловлен выбор конкретных формульных занятий) в текущем учебном году	
Изменения, внесенные в общеразвивающую программу, необходимые для обучения в текущем учебном году и их обоснование (информация об изменении содержательной части общеразвивающей программы, обоснование изменений, описание резервов, за счет которых они будут реализованы)	
Планируемые результаты этого года обучения и способы их оценки	Соответствуют адаптированной общеобразовательной общеразвивающей программе.

2. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
-------	-------	---------------	--------------	--------------	----------------

1	октябрь	Групповое	2	Вводное занятие.	Опрос. Контрольные упражнения
2	октябрь	Групповое	2	Упражнения на развитие мышц ног. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева.	Контрольные упражнения
3	октябрь	Групповое	2	Тактическая подготовка. Удар «накат». Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева.	Контрольные упражнения
4	октябрь	Групповое	2	ТТП. Подрезка. Удары по мячу. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева.	Контрольные упражнения
5	октябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные.	Контрольные упражнения
6	октябрь	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
7	октябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Срезку справа из стойки для ударов справа.	Контрольные упражнения
9	октябрь	Групповое	2	ОФП. Техническая подготовка. Срезку слева из стойки. Срезка слева.	Контрольные упражнения
10	октябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Удар «накат». Срезка справа. Накат.	Контрольные упражнения
11	октябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Накат справа основа атакующих приёмов.	Контрольные упражнения
12	октябрь	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
13	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения с ракеткой и мячом. Накаты справа и слева.	Контрольные упражнения
14	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения для правильного подбрасывания мяча в вверх. Серии упражнений с шариком.	Контрольные упражнения
15	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Освоение подачи. Подачи накатом справа и слева.	Контрольные упражнения
16	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Освоение подачи.	Контрольные упражнения
17	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Подача «маятник».	Контрольные упражнения
18	ноябрь	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
19	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Подача «веер». Подачи: «маятник».	Контрольные упражнения
20	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Топ – спин. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длиной подачи «подрезкой».	Контрольные упражнения
21	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Удары справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча.	Контрольные упражнения
22	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Подставка. Подставку выполняют ладонной и тыльной стороной ракетки. Активные и пассивные подставки.	Контрольные упражнения

23	ноябрь	Групповое	2	Тактическая подготовка. Серии упражнений с шариком. Имитация ударов. Подставка справа.	Контрольные упражнения
24	ноябрь	Групповое	2	Тактическая подготовка. Отработка ударов: сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Подставка слева.	Контрольные упражнения
25	декабрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Поддачи. «Подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длин в сочетании с атакующими ударами слева и справа.	Контрольные упражнения
26	декабрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Подрезка. Поддачи. С боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	Контрольные упражнения
27	декабрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Чередование и выполнение серий различных по вращению мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».	Контрольные упражнения
28	декабрь	Групповое	2	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.	Контрольные упражнения
29	декабрь	Групповое	2	Игра через сетку с применением различных приемов. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Тактика одиночной игры.	Контрольные упражнения
30	декабрь	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
31	декабрь	Групповое	2	Обучение парной игре, игра через сетку пара.	Контрольные упражнения
32	декабрь	Групповое	2	Отработка взаимодействия игроков в парной игре.	Контрольные упражнения
33	декабрь	Групповое	2	Серия упражнений на развитие координации движений.	Контрольные упражнения
34	декабрь	Групповое	2	Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.	Контрольные упражнения
35	декабрь	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
36	декабрь	Групповое	2	Обучение парной игре, игра через сетку пара.	Контрольные упражнения
37	январь	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения для туловища. Подставки.	Контрольные упражнения
38	январь	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения на координацию движений.	Контрольные упражнения
39	январь	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения для ног. Поддачи: подрезка справа и слева; «мятник».	Контрольные упражнения
40	январь	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения для правильного подбрасывания мяча в вверх.	Контрольные упражнения
41	январь	Групповое	2	Упражнения с мячом. Упражнения на концентрацию внимания.	Контрольные упражнения
42	январь	Групповое	2	Тактические варианты игры: - атака на своей подаче; - атака на подаче противника; - атака с перехватом инициативы; - атака с сильного удара противника.	Контрольные упражнения

43	январь	Групповое	2	Игры (на счет – двумя мячами): - «подставкой» против «подставки» только ударами «накат» слева против защиты «подрезки» по углам; - то же справа; - легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой.	Контрольные упражнения
44	январь	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
45	январь	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения на развитие мышц ног. Удары по мячу. Упражнения для правильного подбрасывания мяча в верх.	Контрольные упражнения
46	январь	Групповое	2	Техническая подготовка. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.	Контрольные упражнения
47	январь	Групповое	2	Игра через сетку с применением различных приемов. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Тактика одиночной игры.	Контрольные упражнения
48	январь	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
49	февраль	Групповое	2	Техническая подготовка. Обучение парной игре, игра через сетку пара.	Контрольные упражнения
50	февраль	Групповое	2	Отработка взаимодействия игроков в парной игре.	Контрольные упражнения
51	февраль	Групповое	2	Техническая подготовка. Освоение подачи. Подачи накатоm справа и слева.	Контрольные упражнения
52	февраль	Групповое	2	Техническая подготовка. Освоение подачи.	Контрольные упражнения
53	февраль	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
54	февраль	Групповое	2	Тактическая подготовка. Удар «накат» Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева.	Контрольные упражнения
55	февраль	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
56	февраль	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
57	февраль	Групповое	2	Подрезка. Удары по мячу. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева.	Контрольные упражнения
58	февраль	Групповое	2	Техническая подготовка. Удар «накат» . Срезка справа. Накат.	Контрольные упражнения
59	февраль	Групповое	2	Техническая подготовка. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные.	Контрольные упражнения
60	февраль	Групповое	2	Техническая подготовка. Освоение подачи. Подачи накатоm справа и слева.	Контрольные упражнения
61	март	Групповое	2	Техническая подготовка. Срезку слева из стойки. Срезка слева.	Контрольные упражнения
62	март	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
63	март	Групповое	2	Общая физическая подготовка. Подача «мятник».	Контрольные упражнения

64	март	Групповое	2	Техническая подготовка. Подрезка. Подачи. С боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	Контрольные упражнения
65	март	Групповое	2	Техническая подготовка. Чередование и выполнение серий различных по вращению мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».	Контрольные упражнения
66	март	Групповое	2	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.	Контрольные упражнения
67	март	Групповое	2	Техническая подготовка. Топ – спин. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».	Контрольные упражнения
68	март	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
69	март	Групповое	2	Обучение парной игре, игра через сетку пара.	Контрольные упражнения
70	март	Групповое	2	Отработка взаимодействия игроков в парной игре.	Контрольные упражнения
71	март	Групповое	2	Техническая подготовка. Серия упражнений на развитие координации движений.	Контрольные упражнения
72	март	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
73	апрель	Групповое	2	Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Тактика одиночной игры.	Контрольные упражнения
74	апрель	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
75	апрель	Групповое	2	Упражнения для правильного подбрасывания мяча в верх.	Контрольные упражнения
76	апрель	Групповое	2	Упражнения с мячом. Упражнения на концентрацию внимания.	Контрольные упражнения
77	апрель	Групповое	2	Тактические варианты игры: - атака на своей подаче; - атака на подаче противника; - атака с перехватом инициативы; - атака с сильного удара противника.	Контрольные упражнения
78	апрель	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
79	апрель	Групповое	2	Техническая подготовка. Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.	Контрольные упражнения
80	апрель	Групповое	2	Упражнения для ног. Подачи: подрезка справа и слева; «маятник».	Контрольные упражнения
81	апрель	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения на развитие мышц ног. Удары по мячу. Упражнения для правильного подбрасывания мяча в верх.	Контрольные упражнения
82	апрель	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
83	апрель	Групповое	2	Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.	Контрольные упражнения
84	апрель	Групповое	2	Техническая подготовка. Серия упражнений на развитие координации движений.	Контрольные упражнения

85	май	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения с мячом. Упражнения на концентрацию внимания.	Контрольные упражнения
86	май	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
87	май	Групповое	2	Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.	Контрольные упражнения
88	май	Групповое	2	Техническая подготовка. Обучение парной игре, игра через сетку пара.	Контрольные упражнения
89	май	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
90	май	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
91	май	Групповое	2	Обучение парной игре, игра через сетку пара.	Контрольные упражнения
92	май	Групповое	2	Упражнения для туловища. Подставки.	Контрольные упражнения
93	май	Групповое	2	Техническая подготовка. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.	Контрольные упражнения
94	май	Групповое	2	Игра через сетку с применением различных приемов. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали). Тактика одиночной игры.	Контрольные упражнения
95	май	Групповое	2	Техническая подготовка. Подставка. Подставку выполняют ладонной и тыльной стороной ракетки. Активные и пассивные подставки.	Контрольные упражнения
96	май	Групповое	2	Техническая подготовка. Топ – спин. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой».	Контрольные упражнения
97	май	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
98	май	Групповое	2	Техническая подготовка. Чередование и выполнение серий различных по вращению мяча подач. Отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».	Контрольные упражнения
99	июнь	Групповое	2	Техническая подготовка. Подставка. Подставку выполняют ладонной и тыльной стороной ракетки. Активные и пассивные подставки.	Контрольные упражнения
100	июнь	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
101	июнь	Групповое	2	Техническая подготовка. Срезку справа из стойки для ударов справа.	Контрольные упражнения
102	июнь	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
103	июнь	Групповое	2	Техническая подготовка. Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.	Контрольные упражнения
104	июнь	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
105	июнь	Групповое	2	Общая физическая подготовка. Подача «маятник».	Контрольные упражнения
106	июнь	Групповое	2	Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.	Контрольные упражнения

107	июнь	Групповое	2	Техническая подготовка. Подрезка. Подачи. С боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении.	Контрольные упражнения
108	июнь	Групповое	2	Итоговое занятие	Контрольные упражнения

3. Учебно-методические материалы:

1. Настольный теннис: видеоуроки: [сайт]. URL: <https://www.ttbl.ru/videouroki>. – Текст: электронный.
2. Литература по настольному теннису. URL: <http://table-tennis-omsk.ru/literatura-2/>. – Текст: электронный.
3. Образовательная социальная сеть: методические рекомендации для изучения дисциплины настольный теннис. URL: <https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/04/21/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-izucheniya>. – Текст: электронный.
4. Теория и методика настольного тенниса: учебник URL: https://www.studmed.ru/view/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa_943332a20dd.html. – Текст: электронный.