

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

Принята на заседании
научно-методического совета
ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
Протокол № 5 от 29.05.2025 г.

Утверждаю:
Директор ГАНОУ СО «Дворец молодёжи»
А.Н. Слизько
Приказ № 725-д от 29.05.2025 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 форм учебных 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. Входной контроль.	Контрольные упражнения
2	октябрь	Групповое	2	Правила поведения и техника безопасности при игре в настольный теннис. Спортивный режим и физическая подготовка теннисиста.	Контрольные упражнения

3	октябрь	Групповое	2	Изучение основных правил игры, ведение счёта	Контрольные упражнения
4	октябрь	Групповое	2	Имитация ударов в продолжение 1 и 3 минут.	Контрольные упражнения
5	октябрь	Групповое	2	Техника перемещений близко к стола и в средней зоне.	Контрольные упражнения
6	октябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.	Контрольные упражнения
7	октябрь	Групповое	2	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	Контрольные упражнения
9	октябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры.	Контрольные упражнения
10	октябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Техника перемещений близко к стола и в средней зоне.	Контрольные упражнения
11	октябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Способы держания ракетки. Правильная хватка ракетки и способы игры.	Контрольные упражнения
12	октябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Удары по мячу	Контрольные упражнения
13	октябрь	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
14	октябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Подачи	Контрольные упражнения
15	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Удар без вращения мяча справа, слева.	Контрольные упражнения
16	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в 1 серии	Контрольные упражнения
17	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Освоение подачи.	Контрольные упражнения
18	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Тренировка ударов у тренировочной стенки	Контрольные упражнения
19	ноябрь	Групповое	2	Общая физическая подготовка. Серия упражнений на развитие координации движений.	Контрольные упражнения
20	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Изучение подач	Контрольные упражнения
21	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	Контрольные упражнения
22	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Сочетание ударов	Контрольные упражнения
23	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Имитация ударов справа, слева, сочетание ударов	Контрольные упражнения
24	ноябрь	Групповое	2	Тренировка ударов у тренировочной стенки	Контрольные упражнения
25	ноябрь	Групповое	2	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	Контрольные упражнения
26	ноябрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Имитация перемещений с выполнением ударов	Контрольные упражнения
27	декабрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Тренировка ударов сложных подач.	Контрольные упражнения
28	декабрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Занятия с отягощениями на руку.	Контрольные упражнения
29	декабрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Сочетание ударов	Контрольные упражнения
30	декабрь	Групповое	2	Серия упражнений на развитие координации	Контрольные

	.			движений.	
31	декабрь	Групповое	2	Общая физическая подготовка. Серия упражнений на развитие координации движений.	Контрольные упражнения
32	декабрь	Групповое	2	Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе	Контрольные упражнения
33	декабрь	Групповое	2	Имитация ударов справа, слева, сочетание ударов	Контрольные упражнения
34	декабрь	Групповое	2	Серия упражнений на развитие координации движений.	Контрольные упражнения
35	декабрь	Групповое	2	Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.	Контрольные упражнения
36	декабрь	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
37	декабрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Техническая подготовка.	Контрольные упражнения
38	декабрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения для туловища. Подставки.	Контрольные упражнения
39	декабрь	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения на координацию движений.	Контрольные упражнения
40	январь	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения для ног. Подачи: подрезка справа и слева	Контрольные упражнения
41	январь	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения для правильного подбрасывания мяча вверх.	Контрольные упражнения
42	январь	Групповое	2	Упражнения с мячом. Упражнения на концентрацию внимания.	Контрольные упражнения
43	январь	Групповое	2	Упражнения для правильного подбрасывания мяча вверх.	Контрольные упражнения
44	январь	Групповое	2	Имитация перемещений с выполнением ударов	Контрольные упражнения
45	январь	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
46	январь	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения на развитие мышц ног. Удары по мячу.	Контрольные упражнения
47	январь	Групповое	2	Техническая подготовка. Применение имитаций в тренировке	Контрольные упражнения
48	январь	Групповое	2	Игра через сетку с применением различных приемов.	Контрольные упражнения
49	февраль	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
50	февраль	Групповое	2	Техническая подготовка. Тренировка ударов сложных подач.	Контрольные упражнения
51	февраль	Групповое	2	Занятия с отягощениями на руку.	Контрольные упражнения
52	февраль	Групповое	2	Техническая подготовка. Освоение подачи. Подачи накатом справа и слева.	Контрольные упражнения
53	февраль	Групповое	2	Техническая подготовка. Освоение подачи.	Контрольные упражнения
54	февраль	Групповое	2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты	Контрольные упражнения
55	февраль	Групповое	2	Техническая подготовка. Тренировка сочетаний ударов	Контрольные упражнения
56	февраль	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
57	февраль	Групповое	2	Специальная физическая подготовка. Эстафеты	Контрольные упражнения
58	февраль	Групповое	2	Подрезка. Удары по мячу.	Контрольные

						упражнения
59	февраль	Групповое	2	Техническая подготовка. Удар «накат». Срезка справа. Накат.	Контрольные упражнения	
60	март	Групповое	2	Техническая подготовка. Игра в «крутиловку» вправо, влево.	Контрольные упражнения	
61	март	Групповое	2	Техническая подготовка. Освоение подачи. Подачи накатом справа и слева.	Контрольные упражнения	
62	март	Групповое	2	Техническая подготовка. Срезку слева из стойки. Срезка слева.	Контрольные упражнения	
63	март	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения	
64	март	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения	
65	март	Групповое	2	Техническая подготовка. Подрезка. Подачи.	Контрольные упражнения	
66	март	Групповое	2	Свободная игра на столе.	Контрольные упражнения	
67	март	Групповое	2	Тактика игры с разными противниками.	Контрольные упражнения	
68	март	Групповое	2	Техническая подготовка. Игра на счёт из 1,3 партий.	Контрольные упражнения	
69	март	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения	
70	март	Групповое	2	Тактика игры с разными противниками.	Контрольные упражнения	
71	март	Групповое	2	Основные тактические варианты игры	Контрольные упражнения	
72	март	Групповое	2	Техническая подготовка. Серия упражнений на развитие координации движений.	Контрольные упражнения	
73	апрель	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения	
74	апрель	Групповое	2	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии	Контрольные упражнения	
75	апрель	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения	
76	апрель	Групповое	2	Упражнения для правильного подбрасывания мяча вверх.	Контрольные упражнения	
77	апрель	Групповое	2	Упражнения с мячом. Упражнения на концентрацию внимания.	Контрольные упражнения	
78	апрель	Групповое	2	Тактика игры с разными противниками.	Контрольные упражнения	
79	апрель	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения	
80	апрель	Групповое	2	Техническая подготовка. Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.	Контрольные упражнения	
81	апрель	Групповое	2	Упражнения для ног. Подачи: подрезка справа и слева; «маятник».	Контрольные упражнения	
82	апрель	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения на развитие мышц ног. Удары по мячу.	Контрольные упражнения	
83	апрель	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения	
84	апрель	Групповое	2	Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.	Контрольные упражнения	
85	май	Групповое	2	Техническая подготовка. Серия упражнений на развитие координации движений.	Контрольные упражнения	
86	май	Групповое	2	Техническая подготовка. Упражнения с мячом.	Контрольные	

				Упражнения на концентрацию внимания.	упражнения
87	май	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
88	май	Групповое	2	Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.	Контрольные упражнения
89	май	Групповое	2	Техническая подготовка.	Контрольные упражнения
90	май	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
91	май	Групповое	2	Общая физическая подготовка.	Контрольные упражнения
92	май	Групповое	2	Тактика игры с разными противниками.	Контрольные упражнения
93	май	Групповое	2	Упражнения для туловища. Подставки.	Контрольные упражнения
94	май	Групповое	2	Техническая подготовка.	Контрольные упражнения
95	май	Групповое	2	Тактика игры с разными противниками.	Контрольные упражнения
96	май	Групповое	2	Техническая подготовка. Подставка. Активные и пассивные подставки.	Контрольные упражнения
97	май	Групповое	2	Техническая подготовка.	Контрольные упражнения
98	май	Групповое	2	Специальная физическая подготовка.	Контрольные упражнения
99	май	Групповое	2	Техническая подготовка. Тактика игры с разными противниками.	Контрольные упражнения
100	май	Групповое	2	Техническая подготовка. Подставка. Активные и пассивные подставки.	Контрольные упражнения
101	июнь	Групповое	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты	Контрольные упражнения
102	июнь	Групповое	2	Техническая подготовка. Срезку справа из стойки для ударов справа.	Контрольные упражнения
103	июнь	Групповое	2	Техническая подготовка. Подрезка. Подачи.	Контрольные упражнения
104	июнь	Групповое	2	Упражнения на развитие мышц ног. Удары по мячу.	Контрольные упражнения
105	июнь	Групповое	2	Общая физическая подготовка. Эстафеты	Контрольные упражнения
106	июнь	Групповое	2	Игра через сетку с применением различных приемов.	Контрольные упражнения
107	июнь	Групповое	2	Техническая подготовка. Отработка взаимодействия игроков в парной игре.	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>.
2. Литература по настольному теннису. URL: <http://table-tennis-omsk.ru/literatura-2/>.
3. Образовательная социальная сеть: методические рекомендации для изучения настольный теннис. URL: <http://table-tennis-omsk.ru/literatura-2/>.

[https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/04/21/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-izucheniya.](https://nsportal.ru/npo-spo/obrazovanie-i-pedagogika/library/2020/04/21/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-izucheniya)

4. Теория и методика настольного тенниса: учебник URL: https://www.studmed.ru/view/barchukova-gv-i-dr-teoriya-i-metodika-nastolnogo-tennisa_943332a20dd.html.

4. Формы аттестации и оценочные материалы

Результативность освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» отслеживается в процессе наблюдения за обучающимися в течение всего времени обучения и фиксируется в диагностической карте мониторинга в виде учёта индивидуального результата по каждому контрольному мероприятию.

В диагностическую карту включены следующие интегрированные результаты освоения программы: личностные, метапредметные, предметные, а также результаты участия обучающихся в соревнованиях (муниципальных, областных, российских).

Результат освоения АДОП обучающимся:

0 – 8 баллов – низкий уровень;

9 – 16 баллов – средний уровень;

17 – 21 балл – высокий уровень.

Личностные и метапредметные результаты отслеживаются посредством наблюдения за динамикой развития обучающегося в процессе освоения программы.

Значение личностных и метапредметных результатов обучающегося:

3 балла – качество проявляется систематически;

2 балла – качество проявляется ситуативно;

1 балл – качество не проявляется.

Предметные результаты определяются в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности и оценивается по двухбалльной системе – «удовлетворительно», «хорошо». Входной контроль осуществляется

в начале учебного года в виде выполнения физических нормативов. Итоговый аттестационный контроль проводится в конце каждого учебного года в виде сдачи нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке и технико-тактической подготовке.