

Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ельнинский районный Центр детского творчества

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от 30.08.2023 г. №1

Утверждаю:
Директор: *В.И. Кирпичев*
Приказ от 30.08.2023 г. № 33 о/д



**Рабочая программа
«Настольный теннис»**

Возраст детей: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год
(третий год обучения)

Автор-составитель:
Киселев Александр Федорович
педагог дополнительного образования

Ельня, 2023г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Настольный теннис» 3-ого года обучения разработана на основе дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (2023г.), Образовательной программой Ельнинского Центра творчества, в соответствии с требованиями к рабочим программам и относится к физкультурно-спортивному направлению.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Отличительная особенность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Данная программа предназначена для занятий детей 11-17-летнего возраста.

Объём программы –324 часа, срок реализации- 1 год (третий год обучения).

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

Цель программы: создание условий для оздоровления и укрепления организма обучающихся, воспитания морально-этических и волевых качеств посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

1. Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты

Ожидаемые результаты к концу третьего года обучения:

- совершенствуют основы техники и тактики игры в настольный теннис;
- развивают основные общие и специальные физические качества согласно своему возрасту;
- совершенствуют навыки работы на тренажерах;
- умеют проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;
- ведут здоровый образ жизни;
- овладевают теоретическими знаниями по вопросам физической культуры и спорта.
- расширяют функциональные возможности организма

Метапредметными результатами освоения программы является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В сфере **познавательных УУД** обучающиеся научатся :

- самостоятельно работать с информацией, подбирать и анализировать специальную литературу;
- самостоятельно пользоваться компьютерными источниками информации ;
- правильно формулировать цели исследования, планировать свою деятельность;

В сфере **коммуникативных УУД** обучающиеся научатся:

- правильно формулировать свое мнение, донести его до слушающих;
- умело вести полемику, вступать в диалог, участвовать в дискуссии;

В сфере **регулятивных УУД** обучающиеся научатся:

- ставить учебную цель, планировать ее реализацию, организовывать свое рабочее место;
- сознательно соблюдать правила безопасности на занятии;

Личностными результатами освоения программы являются:

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и правил поведения на дорогах;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие моторики, памяти, внимания, волевых качеств, логического и пространственного воображения;

Формы подведения итогов реализации программы

1. Участие в городских, районных, областных соревнованиях, турнирах, первенствах, конкурсах.
2. Проведение контрольных тренировок.
3. Заполнение диагностических карт.

Учебный план 3-го года обучения

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие	3	-	3	Опрос
2.	Общая и специальная физическая подготовка	-	39	39	Наблюдение
3.	Тренировка на тренажерах	-	24	24	Наблюдение
4.	Основы техники и тактики игры	30	192	222	Опрос, наблюдение
5.	Правила игры и правила проведения соревнований	2	1	3	Опрос наблюдение

6.	Участие в соревнованиях	-	30	30	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	1	2	3	Тестирование, анализ соревнований
	Итого:	36	288	324	

**Календарный учебный график
(3-й год обучения)**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Сентябрь	01.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с правилами поведения на занятиях.	3	Кабинет №14	Опрос	Беседа
2.		04.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Простые подачи	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
3.		06.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		08.09.2023	14.30.-15.10;	Тренировка на тренажерах	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое

			15.20-16.00; 16.10.-16.50.	«Велоколесо».				занятие
5.		11.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Повторение материала предыдущего года.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.		13.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Повторение материала предыдущего года. Простые подачи.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
7.		15.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	ОФП Тренировка на тренажерах «Велоколесо».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
8.		18.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		20.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Чередование нескольких приемов игры с различными направлениями мяча. Удары слева и справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		22.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Чередование нескольких приемов игры с различными направлениями мяча.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		25.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-	Простые подачи. Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

			16.50.					
12.		27.09.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Октябрь	02.10.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Совершенствование приемов игры	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
2.		04.10.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Совершенствование приемов игры. ОФП.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
3.		06.10.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Велоколесо». Подставка. Толчок слева, справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		09.10.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	ОФП.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
5.		11.10.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подставка. Толчок слева, справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.		13.10.	14.30.-	Тренировка на	3	Кабинет	Наблю	Практич

		2023	15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	тренажерах «Велоколесо».		т №14	дение	еское занятие
7.		16.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Накаты слева.	3	Кабинет т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
8.		18.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Накаты справа	3	Кабинет т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
9.		20.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Накаты слева, справа	3	Кабинет т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
10.		23.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подрезка слева	3	Кабинет т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
11.		25.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подрезка справа	3	Кабинет т №14	Наблю дение	Практич еское занятие
12.		27.10. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подрезка слева и справа	3	Кабинет т №14	Наблю дение	Практич еское занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Ноябрь	01.11.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		03.11.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
3.		08.11.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие
4.		10.11.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
5.		13.11.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Накаты слева и справа Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.		15.11.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Удочка».	3	Кабинет №14	Опрос наблюдение	Практическое занятие
7.		17.11.2023	14.30.-15.10;	Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Практическое занятие

			15.20-16.00; 16.10.-16.50.				дение	занятие
8.		20.11.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Удочка». Удары слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		22.11.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		24.11.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Удары слева	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		27.11.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	«Веселые старты»	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		29.11.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	«Веселые старты» Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Декабрь	01.12.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00;	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие

			16.10.- 16.50.					
2.		04.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
3.		06.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Тренировка на тренажерах «Удочка».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		08.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.		11.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
6.		13.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Тренировка на тренажерах «Удочка». Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.		15.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
8.		18.12. 2023	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

9.		20.12.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
10.		22.12.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировочные игры	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		25.12.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Соревнования. Тренировочные игры	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		27.12.2023	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Январь	10.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		11.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.		12.01.2024	14.30.-15.10;	Тренировка на тренажерах	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое

			15.20-16.00; 16.10.-16.50.	«Специальный стол-тренажер».				занятие
4.		15.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подрезка слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.		17.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка. Простые подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.		18.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер». Подрезка слева и справа.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.		19.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Удары слева и справа	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
8.		22.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Накаты слева и справа	3	Кабинет №14	Фронтальный опрос	Беседа.
9.		24.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Удары слева и справа История развития настольного тенниса	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
10.		26.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-	Удары слева и справа История развития настольного тенниса	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие

			16.50.					
11.		29.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Накаты слева и справа Городской турнир по настольному теннису.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		31.01.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Городской турнир по настольному теннису.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Февраль	02.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Нападение слева и справа	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
2.		05.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Чередование накатов	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.		07.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		09.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Гигиена и режим дня. Техника безопасности Нападение слева и справа.	3	Кабинет №14	Фронтальный опрос	Беседа
5.		12.02.2024	14.30.-15.10;	Техника безопасности	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое

			15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Нападение слева и справа.			дение	еское занятие
6.		14.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Чередование накатов. Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.		15.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Правила игры и правила проведения соревнований.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
8.		16.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Правила игры и правила проведения соревнований. Контрольные удары справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		19.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Контрольные удары справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		21.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подставка. Короткие подачи.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		26.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подставка. Короткие подачи. Подставка. Подачи справа и слева.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		28.02.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-	Подставка. Подачи справа и слева.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

			16.50.					
--	--	--	--------	--	--	--	--	--

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Количество часов	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Март	01.03.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		04.03.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.		06.03.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Короткие подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		11.03.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Накаты слева и справа по диагонали	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.		13.03.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка. Короткие подачи	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
6.		15.03.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Специальный стол-тренажер». Поддачи накатом.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа.

7.		18.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Накаты слева и справа по диагонали. Подача подрезкой	3	Кабинет №14	Опрос, наблю дение	Практи ческое заняти е
8.		20.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подачи накатом.	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческое заняти е
9.		22.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подача подрезкой.	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческое заняти е
10.		25.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подача подрезкой.	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческое заняти е
11.		27.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Соревнования. Подача подрезкой.	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческое заняти е
12.		29.03. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблю дение	Практи ческое заняти е

№ п/п	Месяц	Число	Время провед ения заняти я	Тема занятия	Ко ли чес тво зан яти й	Место провед ения заняти й	Форма контро ля	Форма занятия
----------	-------	-------	--	--------------	---	--	-----------------------	------------------

1.	Апрель	01.04.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		03.04.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подача накатом справа и слева с одного угла в два	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
3.		05.04.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подача подрезкой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		08.04.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
5.		10.04.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка. Подача накатом слева и справа с одного угла в два.	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
6.		12.04.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подача подрезкой. Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
7.		15.04.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подача слева и справа с верхним вращением мяча.	3	Кабинет №14	Опрос наблюдение	Беседа Практическое занятие
8.		17.04.2024	14.30.-15.10; 15.20-	Игра ударами «топ-спин» справа.	3	Кабинет №14	Соревнования	Практическое занятие

			16.00; 16.10.- 16.50.					
9.		19.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Подача слева и справа с верхним вращением мяча. Игра ударами «топ-спин» справа.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
10.		22.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Игра ударами «топ-спин» слева.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		24.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Игра ударами «топ-спин» слева. Контрольная тренировка (соревнования)	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		26.04. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Контрольная тренировка (соревнования)	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол- во часо в	Место проведения занятия	Форма контроля	Форма занятия
1.	Май	06.05. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Общая и специальная физическая подготовка.	3	Кабинет №14	Выполнение нормативов	Практическое занятие
2.		10.05. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.-	Подача слева и справа с верхним вращением мяча	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

			16.50.					
3.		13.05.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель».	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
4.		15.05.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
5.		17.05.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Общая и специальная физическая подготовка Подача слева и справа с верхним вращением мяча	3	Кабинет №14	Опрос, наблюдение	Беседа. Практическое занятие
6.		20.05.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Тренировка на тренажерах «Щит-отражатель». Подача слева и справа с подбросом мяча и подрезкой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
7.		22.05.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Игра с защитой против нападения	3	Кабинет №14	Соревнования	Практическое занятие
8.		23.05.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Подача слева и справа с обманным движением	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
9.		24.05.2024	14.30.-15.10; 15.20-16.00; 16.10.-16.50.	Игра с защитой против нападения Подача с лева и справа с обманным движением руки с ракеткой	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие

10.		27.05. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Соревнования	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
11.		29.05. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Соревнования.	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
12.		31.05. 2024	14.30.- 15.10; 15.20- 16.00; 16.10.- 16.50.	Соревнования. Итоговое занятие	3	Кабинет №14	Наблюдение	Практическое занятие
				Итого:	324			

Методическое обеспечение

Техническое оснащение.

Для занятий по программе «Настольный теннис» имеются следующие средства и оборудование:

- столы для настольного тенниса;
- ракетки;
- теннисные мячи;
- сетка;
- теннисные тренажеры и приспособления;
- спортивный инвентарь и тренажеры

На занятиях используются учебно-наглядные пособия: таблицы по охране труда, журналы, книги, плакаты по настольному теннису, фото соревнований.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы: словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

В процессе обучения следующие формы занятий: комбинированные и практические занятия, групповые и индивидуальные, соревнования, турниры, открытые первенства, конкурсы, контрольные тренировки,

тренировки на тренажерах, спортивные и подвижные игры, беседы, туристический поход.

Программа является доступной для детей с ограниченными возможностями, а также для детей, проявляющих выдающиеся способности. Для этого используются разноуровневые задания, инновационные формы организации занятий.

В процессе обучения по данной программе используются следующие педагогические технологии: дифференцированного обучения, развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии игровой деятельности.

Программа предусматривает три уровня усвоения учебного материала: 1 уровень усвоения – низкий, т.е. обучающийся справляется с заданием с помощью педагога; 2 уровень усвоения – средний, т.е. справляется с незначительной помощью педагога; 3 уровень – высокий, т.е. справляется самостоятельно.

В основе определения уровня усвоения программы лежит методика Буйловой Л.Н., личностные и метопредметные результаты освоения программы определяются путем наблюдения, анкетирования, тестирования.

Результаты работы определяются степенью освоения практических умений на основе полученных знаний. Критерии успешности определяются результатом участия обучающихся объединения в соревнованиях различного уровня.

В процессе обучения по данной программе используются следующие педагогические технологии: дифференцированного обучения, развивающего обучения, здоровьесберегающие технологии, технологии игровой деятельности.

Список литературы:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. «Настольный теннис» - Москва, ФиС, 1985 г.
2. Барчукова Г. « Настольный теннис» - Москва « Физкультура и спорт», 1990 г.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. «Основы настольного тенниса» - Москва «Физкультура и спорт» 1979 г.
4. Богушас М.В. «Играем в настольный теннис» - Москва, «Просвещение», 1987 г.