

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА
ГОРОДА УЛАН-УДЭ»

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 04 от
«27» августа 2021г.

Принято на Педагогическом
совете Протокол № 3
от «30» августа 2021г.



Утверждено
приказом №171 от
«06» сентября 2021 г.
Директор МБУ ДО «ДТОР»
Н. Ю. Антипова

**Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
Физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Автор-составитель:
Гребенщикова М.П.
педагог дополнительного образования

Улан-Удэ, 2021

**Учебный календарный график (2021-2022.г.)
Первый год обучения 144часа**

№	Раздел программы. Тема занятия	Всего часов		Краткое содержание занятия (копируется из программы)	Форма занятия	Форма контроля	Дата по плану (заполняется в соответствии с расписанием)	Дата по факту (заполняется ручкой после проведения занятия)
		теория	практика					
Введение								
1		1		Теория: Развитие и характерные особенности игры в настольный теннис. Практика: Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	Групповая. Беседа	Фронтальный опрос	02.09.21	
Техническая подготовкаОРУ								
2			1	Теория: Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. Практика: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	02.09.21	
3		0,5	1,5	Теория: Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. Упражнения на скоростно-сил. качества. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении "подрезка".	Групповая	Учебная игра	07.09.21	
4		0,5	1,5	Теория: Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Практика: ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	Групповая	Учебная игра	09.09.21	
5		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, выносливости. Передвижение теннисиста. Игра защитника против атакующего	Групповая	Учебная игра	14.09.21	

6		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Стойка теннисиста. Прием подачи атакующим ударом. Парные игры	Групповая	Учебная игра	16.09.21	
7		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие ловкости. Основные виды вращения мяча . Удары атакующего: защитные. Парные игры	Групповая	Учебная игра	21.09.21	
8		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие ловкости. Основные виды вращения мяча . Удары атакующего: защитные. Парные игры	Групповая	Учебная игра	23.09.21	
9		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Прием подачи атакующим ударом Удары атакующего. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	28.09.21	
10		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Поддача мяча с подкруткой справа «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	30.09.21	
11		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча "веер", бумеранг. Игра атакующего против защитника	Групповая	Учебная игра	05.10.21	
12		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Жонглирование. Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника	Групповая	Учебная игра	07.10.21	
13		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения на развитие гибкости, силы.удар с нижним вращением – «подрезка». Подготовка атаки справа. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	12.10.21	
14		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения на развитие силы, быстроты. Атака слева, совершен. Поддачи "накат". Игра в защите. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	14.10.21	
15		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения на развитие ловкости .Жонглирование. Игра в защите подрезкой. Удары по высоте отскока на стороне соперника.Игра атакующего против защитника. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	19.10.21	
16		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие быстроты.. Подготовка атаки справа.	Групповая	Учебная игра	21.10.21	

				Игра атакующего против защитника. Парные игры.				
17		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания. Основные виды вращения мяча. Практика: Поддачи подготавливающие атаку справа. Удары атакующего. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	26.10.21	
18		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие быстроты реакции, гибкость.. Основные виды вращения мяча. Практика: Удары с верхним вращением. Игра защитника против атакующего.	Групповая	Учебная игра	28.10.21	
19		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на гибкость и силу. Подача мяча: справа «челнок», «веер. Прием подачи ударом: подготавливающим атаку. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	02.11.21	
20		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на силу, координацию. Подготовкаатаки справа. Игра защитника против атакующего.	Групповая	Учебная игра	09.11.21	
21		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	Групповая	Учебная игра	11.11.21	
22		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	16.11.2	
23		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на силу. Повторение правил игры в настольный теннис. Основные виды вращения мяча. Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Игра защитника против атакующего.	Групповая	Учебная игра	18.11.21	
24		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Совершенствование подач "веер", бумеранг. Прием подачи подготовительным ударом.	Групповая	Учебная игра	23.11.21	
25		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на внимание. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок».	Групповая	Учебная игра	25.11.2	

				Удар тон-спин сверх кручёный. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры				
26		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры	Групповая	Учебная игра	30.11.2	
27		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на быстроту и силу. Удары без вращения промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	02.12.21	
28		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	Групповая	Учебная игра	07.12.21	
29		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.	Групповая	Учебная игра	09.12.21	
30		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения для развития силы. Удары по теннисному мячу: удар промежуточный. Совершенствование подачи восьмёрка. Игра атакующего против защитника.	Групповая	Учебная игра	14.12.21	
31		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения для развития быстроты. Удары многократно повторяемые. Совершенствование подачи по подставке справа. Игра атакующего против атакующего.	Групповая	Учебная игра	16.12.21	
32		0.5	1.5	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на гибкость. Удары с верхним вращением. Прием подачи ударом: подготовительным. Парные игры.			21.12.21	
33		0.5	1.5	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола.			23.12.21	

				Игра атакующего против защитника.				
ТРЕНИРОВОЧНАЯ ПОДГОТОВКА								
34			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры	Групповая	Учебная игра	28.12.21	
35			2	Итоговые соревнования за первое полугодие.	Групповая		30.12.21	
36			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные ,с подрезкой справа. Парные игры	Групповая	Учебная игра	11.01.22	
37			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Подача тон-спин защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры	Групповая	Учебная игра	13.01.22	
38			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по мячу средние и длинные. Парные игры	Групповая	Учебная игра	18.01.22	
39			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на гибкость. Совешен. Подачи с подрезкой слева. Игра атакующего против атакующего, атакующего-защитника.	Групповая	Учебная игра	20.01.22	
40			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на быстроту реакции. Совершенствовать технику атаки с полу отскока. Игра защитника против атакующего. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	25.01.22	
41			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на внимание и быстроту реакции.. Укороченный удар позволяющий атаковать. Атакующие удары завершающие атаку. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	27.01.22	
42			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего	Групповая	Учебная игра	01.02.22	

43			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Заторможенный укороченный удар. Совершенствовать подачи по диагонали. Игра атакующего против защитника	Групповая	Учебная игра	03.02.22	
44			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола.	Групповая	Учебная игра	08.02.22	
45			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на силу и координацию. Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Удары "толчок" без вращения. Удары ниже уровня стола. Соверш. подачи по диагонали. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	10.02.22	
46			2	Теория: Техника безопасности. ОРУ на гибкость. Практика: Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом, толчок. Игра атакующего против защитника.	Групповая	Учебная игра	15.02.22	
47			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Жонглирование. Совершен. Подачи в нападении по диагонали. Игра атакующего против защитника.	Групповая	Учебная игра	17.02.22	
48			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча атакующие и защитные. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	22.02.22	
49			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на гибкость. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока атакующие. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	24.02.22	
50			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на координацию. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по длине полета короткие и длинные. Игра атакующего против защитника.	Групповая	Учебная игра	01.03.22	
51			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Удары защитные с подрезкой. Прием подач ударом защитным. Парные игры	Групповая	Учебная игра	03.03.22	

52			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Совершенствование техники вращения мяча. Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего	Групповая	Учебная игра	10.03.22	
53			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Атакующие удары отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника	Групповая	Учебная игра	15.03.22	
54			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Совершенствование техники видов вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	Групповая	Учебная игра	17.03.22	
55			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Совершен. Ударов по высоте отскока Совершенствование техники подачи мяча «веер». Игра атакующего против атакующего.	Групповая	Учебная игра	22.03.22	
56			2	. Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на координацию. Совершенствование видов вращения мяча. Подача с боковым вращением. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	24.03.22	
57			2	Практика: ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Совершенствование подач подготавливающих атаку. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	29.03.22	
58			2	Практика: ОРУ. Удар по теннисному мячу с верхним вращением. Прием подач ударом защитным.. Игра защитника против атакующего.	Групповая	Учебная игра	31.03.22	
59			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствование приема защитным ударом. Игра атакующего против защитника	Групповая	Учебная игра	05.04.22	
60			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на координацию и гибкость. Совершенствовать подачи "маятник". Контактирующий удар. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	07.04.22	
61			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на гибкость. Совершенствовать подачи защитные не позволяющие атаковать. Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника	Групповая	Учебная игра	12.04.22	
62			2	Теория: Техника безопасности. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Совершен. Подач защитных не позволяющих атаковать. Парные	Групповая	Учебная игра	14.04.22	

				игры.				
63			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения для развития скорости. Подача мяча: с нижним вращением «челнок». Прием подач подготовительным ударом .Игра защитника против атакующего.	Групповая	Учебная игра	19.04.22	
64			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: "челнок". Прием подач подготовительным ударом атаки. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	21.04.22	
65			2	Практика: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча "веер" Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против атакующего.	Групповая	Учебная игра	26.04.22	
66			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	Групповая	Учебная игра	28.04.22	
67			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи атакующие направленные на выигрыш очка. Игра атакующего против защитника	Групповая	Учебная игра	03.05.22	
68			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: с нижним вращением "бумеранг" Прием подач ударом защитным. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	05.05.22	
69			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ на силу и гибкость. Совершенствование видов вращения мяча. Атакующий удар "толчок" справа. Парные игры	Групповая	Учебная игра	.10.05.22	
70			2	Практика: ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Совершен. Атакующих ударов слева "толчок". Игра атакующего против защитника. Парные игры.	Групповая	Учебная игра	12.05.22	
71			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Совершенствование техники ударов с верхним вращением "накат". Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	Групповая	Учебная игра Фронтальный опрос	17.05.22	

72			2	Теория: Техника безопасности. Практика: ОРУ. Совершенствование техники подачи по подставке справа. Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против защитника.	Групповая	Учебная игра	19.05.22	
73			2	Итоговые соревнования за год			24.05.22	