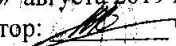


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Дебесский Центр творчества»

УТВЕРЖДЕНА:  
Приказом директора  
МБОУ ДО «Дебесский Центр творчества»  
от «29» августа 2019 г. № 116  
Директор:  Серебренникова Т.В.

**Рабочая программа  
По настольному теннису**

Физкультурно-спортивной направленности  
на 2019-2020 учебный год

Возраст обучающихся – 9-14 лет  
Год реализации – 1 год

Составитель (автор):  
Трапезников Иван Васильевич  
педагог дополнительного образования

с.Дебесы, 2019 г.

---

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по «настольному теннису» разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис».

Программа предназначена для обучающихся 9-14 лет первого года обучения, количество обучающихся в объединении 8-10 человек.

**Занятия** будут проходить на базе МБОУ «Варнинская НОШ» и МКОУ «Тольенская НОШ».

**Режим занятий:** Общее количество часов для реализации программы – 160 часов в год. Количество занятий в неделю – 2. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа: 45 минут – 1 академический час).

### **Ожидаемые результаты.**

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

#### **Предметные:**

##### ***Обучающиеся будут знать:***

1. историю развития настольного тенниса;
2. правила техники безопасности; гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха, самоконтроль,
3. оказание первой помощи при травмах;
4. правила игры;
5. терминологию настольного тенниса.

##### ***Обучающиеся будут уметь:***

1. выполнять удары по мячу на столе, подачу, прием подачи, атакующие удары;
2. анализировать и оценивать игровую ситуацию;
3. обладать тактикой нападения и защиты;
4. судить соревнования по настольному теннису.

##### ***Метапредметные.***

В процессе обучения у обучающихся в увлекательной игровой форме формируются жизненно необходимые качества и навыки – быстрота, ловкость, координация движений, гибкость, внимание, глазомер, реакция, игровое и пространственное мышление, другие способности.

##### ***Личностные результаты.***

Занятия настольным теннисом развивают у обучающихся дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, настойчивость, сообразительность, выдержку, смелость и решительность, чувство самоуважения, содействуют гармоничному физическому развитию, укрепляют здоровье, органично дополняя школьную программу по физической культуре.

**Календарный учебный график.**

<b>№</b>	<b>Дата</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Раздел, тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	10.09 12.09	Беседа, рассказ, практика	Техника безопасности. ОФП	2	ВНОШ ТНОШ	опрос
2.	12.09 14.09	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
3.	17.09 19.09	Практика, контрольные испытания	Контрольные испытания, игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного	2	ВНОШ ТНОШ	Контрольные испытания
4.	19.09 21.09	Практика,	ОФП, тактическая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
5	24.09 26.09	практика	ОФП, СФП	2	ВНОШ ТНОШ	
6	26.09 28.09	практика	ОФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
7	1.10 3.10	Практика	ОФП, СФП	2	ВНОШ ТНОШ	
8	3.10 5.10	практика	Игровая подготовка, тактическая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
9	8.10 10.10	Практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
10	10.10 12.10	практика	ОФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
11	15.10 17.10	практика	игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса., Тактическая	2	ВНОШ ТНОШ	

12	17.10 19.10	Контрольн ые испытания	Контрольные испытания, игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного	2	ВНОШ ТНОШ	Контрольн ые испытания
13	22.10 24.10	Практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
14	24.10 26.10	практика	ОФП, Тактическая подготовка <i>СФП</i>	2 3	ВНОШ ТНОШ	
15	29.10 31.10	практика	СФП, Техническая подготовка <i>Техническая подготовка</i>	2 3	ВНОШ ТНОШ	
16	31.10 2.11	Практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
17	5.11 7.11	практика	СФП, ОФП	2	ВНОШ ТНОШ	
18	7.11 9.11	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
19	12.11 14.11	Практика Беседа, расс каз	История развития настольного тенниса. СФП,	2	ВНОШ ТНОШ	опрос
20	14.11 16.11	практика	ОФП, игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса.	2	ВНОШ ТНОШ	
21	19.11 21.11	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
22	21.11 23.11	Контрольн ые испытания	Контрольные испытания	2	ВНОШ ТНОШ	Контрольн ые испытания
23	26.11 28.11	Практика	ОФП, тактическая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	

24	28.11 30.11	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
25	3.12 5.12	Практика,	ОФП, игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса.	2	ВНОШ ТНОШ	
26	5.12 7.12	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
27	10.12 12.12	практика	ОФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
28	12.12 14.12	практика	СФП	2	ВНОШ ТНОШ	
29	17.12 19.12	Практика,	ОФП	2	ВНОШ ТНОШ	
30	19.12 21.12	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
31	24.12 26.12	Практика, беседа, рассказ	Гигиенические сведения. игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса	2	ВНОШ ТНОШ	опрос
32	26.12 28.12	практика	ОФП <i>Контрольные упражнения</i>	2 3	ВНОШ ТНОШ	
33	31.12 9.01	практика	СФП, Техническая подготовка <i>Контрольные упражнения</i>	2 3	ВНОШ ТНОШ	
34	9.01 11.01	Практика,	игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса., Тактическая	2	ВНОШ ТНОШ	
35	14.01 16.01	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	

36	16.01 18.01	Практика,	игровая подвижные элементами тенниса., подготовка	подготовка-игры с настольного Тактическая	2	ВНОШ ТНОШ	
37	21.01 23.01	практика	СФП, Техническая подготовка		2	ВНОШ ТНОШ	
38	23.01 25.01	Контрольн ые упражнени я	Контрольные упражнения		2	ВНОШ ТНОШ	Контрольн ые упражнени я
39	28.01 30.01	практика	СФП, Техническая подготовка		2	ВНОШ ТНОШ	
40	30.01 1.02	практика	игровая подвижные элементами тенниса.,	подготовка-игры с настольного Тактическая	2	ВНОШ ТНОШ	
41	4.02 6.02	Практика,	ОФП		2	ВНОШ ТНОШ	
42	6.02 8.02	практика	СФП, Техническая подготовка		2	ВНОШ ТНОШ	
43	11.02 13.02	практика	игровая подвижные элементами тенниса.,	подготовка-игры с настольного Тактическая	2	ВНОШ ТНОШ	
44	13.02 15.02	практика	СФП, Техническая подготовка		2	ВНОШ ТНОШ	
45	18.02 20.02	Контрольн ые испытания	Контрольная Тренировка		2	ВНОШ ТНОШ	Контрольн ые испытания
46	20.02 27.02	Практика	СФП, Техническая подготовка		2	ВНОШ ТНОШ	
47	25.02 29.02	практика	СФП, Техническая подготовка		2	ВНОШ ТНОШ	
48	27.02 5.03	Практика, беседа, рассказ	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. ОФП		2	ВНОШ ТНОШ	опрос

49	3.03 12.03	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
50	5.03 14.03	Практика, беседа, рассказ	Терминология, техника и тактика игры. Тактическая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	опрос
51	10.03 19.03	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
52	12.03 21.03	практика	игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса., Тактическая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
53	17.03 26.03	Практика,	ОФП <i>Тактическая подготовка</i>	2 3	ВНОШ ТНОШ	
54	19.03 28.03	практика	СФП, Техническая подготовка. <i>Подвижные игры с элементами настольного тенниса.</i>	2 3	ВНОШ ТНОШ	
55	24.03 2.04	практика	Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	Контрольн ые испытания
56	26.03 4.04	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
57	31.03 9.04	Практика	игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса., Тактическая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
58	2.04 11.04	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
59	7.04 16.04	практика	ОФП	2	ВНОШ ТНОШ	

60	9.04 18.04	Практика, Беседа, рассказ	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	опрос
61	14.04 23.04	практика	игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса., Тактическая	2	ВНОШ ТНОШ	
62	16.04 25.04	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
63	21.04 30.04	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
64	23.04 7.05	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
65	28.04 14.05	практика	игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса., Тактическая	2	ВНОШ ТНОШ	
66	30.04 16.05	Практика,	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
67	5.05 21.05	практика	игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса.	2	ВНОШ ТНОШ	
68	7.05 23.05	Практика	ОФП, игровая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
69	12.05 28.05	Практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
70	14.05 30.05	Практика,	игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса., техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
71	19.05 4.06	Практика	Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
72	21.05 6.06	Практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	



73	26.05 11.06	Практика	игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса.	2	ВНОШ ТНОШ	
74	28.05 18.06	Практика,	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
75	2.06 20.06	Практика	игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса., техническая	2	ВНОШ ТНОШ	
76	4.06 25.06	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ ТНОШ	
77	9.06 27.06	практика	ОФП, игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса	2	ВНОШ ТНОШ	
78	11.06	практика	СФП, Техническая подготовка	2	ВНОШ	
79	16.06	практика	Контрольные Упражнения	2	ВНОШ	
80	18.06	практика	Тактическая подготовка, игровая подготовка- подвижные игры с элементами настольного тенниса	2	ВНОШ	