

Государственное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

На Педагогическом совете
ГБОУ школы №464 Пушкинского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31 августа 2022 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 30-А от 31 августа 2022
и.о. директора ГБОУ школы №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
/ А.С. Теплякова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок освоения: 2 года
Возраст учащихся: 12-15 лет

Разработчики программы:

Агафонова Нина Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Русина Екатерина Юрьевна,
методист ОДОД

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная. В данной программе основным видом деятельности является выполнение учащимися общих и специальных физических упражнений, направленных на овладение навыками игры в настольный теннис

Адресат программы: учащиеся 12-15 лет основной школы, имеющие стойкий интерес к ОФП и мотивацию к обучению игре настольный теннис.

Актуальность

Современный малоподвижный образ жизни, особенно сказывающийся на развитии молодого поколения, заставляет обратить серьезное внимание на физическое здоровье наших детей. Настольный теннис, как физически активное игровое времяпровождение, может позволить компенсировать в основном сидячий образ жизни современного подростка. А организация игровых «теннисных» переменок в школе, может эмоционально разгрузить школьника во время учебного дня.

Отличительные особенности программы:

– *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

– *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

– *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

– На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности учащихся по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ.

Объем и срок реализации программы.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения 288 часов. Срок реализации 2 года:

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 144 часа

Уровень освоения программы— базовый

Цель программы: Создание условий для массового привлечения учащихся к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

Обучающие:

– обучить основным приёмам техники игры в настольный теннис (нападающий удар накатом справа и слева по диагонали стола, подсечки, топ-спин и т.д.);

– изучить основные тактические приемы игры (тактика нападения и тактика защиты).

Развивающие:

– всестороннее развивать физические способности, укреплять здоровье, закалять организм;

– развивать умение самовыражаться и самоутверждаться;

– развивать коммуникативные способности;

– развивать интерес к познавательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитывать стремление помогать;
- организовывать свою деятельность;
- формировать положительную самооценку;
- формировать потребность в разнообразии интересов.

Планируемые результаты:**Предметные:**

- формирование первоначальных представлений у учащихся о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость);
- овладение понятиями «техника игры», «тактика игры», знание правил игры, владение основными техническими приемами.

Метапредметные:

- овладение учащимися умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования и самоконтроля оценки собственных взаимоотношений решения задач;
- организация учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: нахождение общего решения и разрешение конфликтов на основе согласования позиций и учёта интересов;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.

Личностные:

- освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Развитие таких личностных качеств, как культура общения, умение работать в команде, приобретение опыта проектной работы и других видов творческой деятельности.

Организационно-педагогические условия реализации

Условия набора в коллектив: в группы принимаются дети в возрасте 12-15 лет на основании заявления родителей и при наличии медицинского допуска к занятиям. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники настольного тенниса.

Условия формирования групп: разновозрастные группы. Допускается дополнительный набор в группы 2 года обучения на основании результатов сдачи нормативов общей физической подготовки.

Количество детей в группе:

1-й год обучения – 15 чел.; 2-й год обучения – 12 чел.

Особенности организации образовательного процесса

- На первом году обучения уделяется большее внимание развитию физических качеств, обучению технической подготовке игры в настольный теннис. Уделяется большее внимание игровому методу обучения для повышения стойкого интереса к занятиям.
- На втором году идет отработка технических действий и обучение тактики игры.

Формы проведения занятий

Программа предусматривает следующие формы организации учебно-тренировочных занятий и формы организации учебной деятельности:

- Теоретические (беседы, лекции, тренинги, опросы и др.);
- Практические (общая физическая, специальная, техническая, тактическая и психологическая подготовки, мастер-классы, соревновательная деятельность и др.)

Формы организации деятельности

- Групповая;
- Индивидуальная;
- Коллективная.

Материально-техническое обеспечение

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь;
- секундомер электронный;
- скамейка гимнастическая;
- скакалки;
- мячи теннисные;
- мячи набивные;
- теннисные столы;
- учебно-методическая литература по настольному теннису.

– **Кадровое обеспечение образовательной программы:** педагог дополнительного образования, инструктор физической культуры. Ресурс: классный руководитель, воспитатель ГПД, педагоги дополнительного образования, родители.

Учебный план 1 года обучения

№	Раздел, тема	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	4	2	2	Беседа
2	Общая физическая подготовка	32	6	26	Беседа Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	30	4	26	Опрос Беседа Наблюдение
4	Техническая подготовка	25	5	20	Наблюдение и фиксация результатов
5	Тактическая подготовка	15	7	8	Беседа Опрос Игровые спаринги Наблюдение
6	Игровая подготовка	34	4	30	Открытые и итоговые занятия
7	Контрольные испытания	4	2	2	Открытые и итоговые занятия
	ИТОГО:	144	30	114	

Учебный план 2 года обучения

№	Раздел, тема	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Общая физическая подготовка	18	4	14	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	36	8	28	Беседа Наблюдение
3	Техническая подготовка	26	8	18	Беседа Наблюдение
4	Тактическая подготовка	22	6	16	Беседа Опрос Наблюдение
5	Игровая подготовка	38	10	28	Беседа Соревнования Наблюдение
6	Контрольные испытания	4	1	3	Открытые и итоговые занятия
	ИТОГО:	144	37	107	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1-го года обучения

Особенности организации образовательного процесса

На первом году обучения уделяется большее внимание развитию физических качеств, обучению технической подготовке игры в настольный теннис. Уделяется большее внимание игровому методу обучения для повышения стойкого интереса к занятиям.

Задачи 1 года обучения:

- Укрепление организма учащихся и содействие их правильному разностороннему физическому развитию;
- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости;
- Развитие личности и формирование культуры здорового образа жизни;
- Обучение основным приёмам техники игры

Планируемые результаты 1 года обучения:

- Учащиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.
- Знать правила игры в настольный теннис.
- Овладеть специальными техническими приемами игры и приобрести навыки к систематическим занятиям физическими упражнениями.
- Развить такие личностные качества, как культура общения, умение работать в команде, приобретение опыта командной игры.

Содержание программы 1 года обучения:

Тема1

Теория Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития настольного тенниса.

Практика Оценка физической подготовки занимающихся для последующей реализации программы.

Тема2

Теория Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Рациональный суточный режим. Общая физическая подготовка.

Практика Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Строевые упражнения.

Тема 3

Теория Физическая культура и спорт в России. Правила соревнований по настольному теннису. Психологическая, волевая подготовка. Специальная физическая подготовка

Практика Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Перемещения, стойка теннисиста, бег с изменением направления, упражнения по сигналу (преимущественно зрительному), спортивные игры. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Тема 4

Теория Знакомство с планом работы и группы. Соблюдение правил безопасности в спортивном зале.. Техническая подготовка.

Практика Исходные положения, способы передвижения, подачи, подвижные игры. Способы держания ракетки. Основные приёмы техники выполнения ударов.

Тема 5

Теория Правила соревнований. Оснащение спортсмена. Тактическая подготовка

Практика Перемещения и стойки. Формы распознавания подач соперника. Техника защиты, нападения.

Тема 6

Теория Игровая подготовка. Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

Практика Подвижные игры. Индивидуальные действия, групповые и командные.

Контрольные игры с заданиями. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости

Тема 7

Теория Организационно-методические указания

Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Практика Сдача контрольных нормативов по ОФП.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во ч.		Дата проведения	
		теор	практ	очно	дистанционно
1	Краткий экскурс истории возникновения игры в настольный теннис. Экипировка теннисиста. Техника безопасности. Основы спортивной тренировки.	1	1		
2	Правила соревнований по теннису. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки. Контрольные нормативы ОФП.	1	1		
3	Подбор ракетки по весу, балансу, жесткости и т. д. Набивание теннисного мяча перед собой. Контрольные нормативы СФП.	1	1		
4	Профилактика перегрузки. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Набивание теннисного мяча перед собой.		2		
5	Правила игры в настольный теннис. Упражнения для развития гибкости. Обучение подаче мяча с различных стоек.	1	1		
6	Упражнения для развития мышц ног и таза. Набивание теннисного мяча перед собой в движении.		2		
7	Упражнения для развития ловкости. Подброс мяча, траектория и направление полета мяча.		2		
8	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подвижные игры.		2		
9	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Броски теннисного мяча по цели. Подача накатом по диагонали.		2		
10.	Упражнения для мышц спины и таза. Подвижная игра «перестрелка».		2		
11.	Упражнения для развития быстроты. Набивание теннисного мяча перед собой разноименными сторонами ракетки. Обучение подаче мяча «подсечкой».	1	1		
12	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Формы распознавания подач соперника. Прием подач.	1	1		

13.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подача мяча с последующим перемещением и сменой стойки. Прием подач.		2		
14.	Упражнения для развития ловкости. Поддачи мяча в парах поочередно. Игра «ручеек».		2		
15.	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча через сетку в движении вокруг стола.		2		
16.	Упражнения для развития ловкости. Подбой мяча перед собой с последующей передачей партнеру.		2		
17.	Легкоатлетические упражнения; низкий старт, бег на короткие дистанции. Подача мяча с различного расстояния и высоты подброса.		2		
18.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Обучение нападающему удару накатом слева и справа по диагонали.		1		
19.	Упражнения для мышц шеи и туловища. Нападающий удар «накатом» справа и слева по диагонали.		2		
20.	Развитие координации. Обучение подаче мяча нижним вращением (подрезке) справа и слева по диагонали.	1	1		
21.	Упражнения для мышц ног и таза. Подача мяча «подрезкой» слева и справа по диагонали. Прием мяча «откидкой», «толчком».	1	1		
22.	Упражнения для мышц брюшного пресса. Висы, отжимания. Подтягивание. Подача мяча из различных стоек.		1		
23.	Развитие глазомера и точности. Подача мяча накатом с различного расстояния в определенную зону. Игра «колбаска».				
24.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Обучение нападающему удару с подачи соперника.	1	1		
25.	Развитие ловкости. Прием мяча с подачи, с нападающего удара соперника. Игра с заданиями 1x2, 1x3, 2x2.		2		
26.	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки, соскоки, приседания. Игра «вышибалы».		2		
27.	Развитие скоростных качеств. Прием нападающего удара способом «толчком», «подставка» поле подачи соперника.	1	1		
28.	Акробатические упражнения. Прием мяча способом «толчок», «подставка», «откидка».	1	1		
29.	Упражнения для развития гибкости. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность. Подача мяча нижним вращением.	1	1		
30.	Упражнения для развития ловкости. Преодоление «полосы препятствий». Подача мяча нижним вращением по диагонали.		1		
31.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Подача мяча накатом с изменением скорости, амплитуды движения, способом передвижения и сменой стойки.		2		
32.	Упражнения для мышц брюшного пресса. Подача мяча накатом с изменением скорости, амплитуды движения, способом передвижения и сменой стойки.	1	1		

33.	Техника безопасности при выполнении технических элементов. Контрольные испытания ОФП и СФП.	1	1		
34.	Упражнения для развития быстроты. Подача мяча нижним вращением. Накат справа, слева.		2		
35.	Развитие координации. Прием мяча после подачи «подрезкой». Игры с заданиями.		2		
36.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры «ручеек», «колбаска».		2		
37.	Техника подачи. Формы распознавания подач соперника. Прием подач.	1	1		
38.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие общей выносливости. Защита; индивидуальные действия.	1	1		
39.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра накатами справа и слева по диагонали. Защита; командные действия.	1	1		
40.	Техника передвижения. Игра накатами справа и слева по диагонали.		2		
41.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Техника передвижения в защите.	1	1		
42.	Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие быстроты действий. Техника передвижения в защите.	1	1		
43.	Игровые спарринги. Техника безопасности при выполнении игровых упражнений.		2		
44.	Развитие выносливости. Бег с препятствиями. Кросс.	1	1		
45.	Упражнения для развития координации. Подачи мяча в парах поочередно по диагонали справа и слева. Игра нападение-защита.		2		
46.	Игровые спарринги 1x1, 1x2, 2x2		2		
47.	Правила игры в настольный теннис. Судейство. Тренировочная игра.	1	1		
48.	Тактика игры в настольный теннис. Техника нападения: индивидуальные действия.	1	1		
49.	Тактика игры в настольный теннис. Техника защиты: индивидуальные действия.	1	1		
50.	Эстафетный бег. Эстафеты с предметами. Игровые спарринги.		2		
51.	Упражнения в висах и упорах. Игровые упражнения: защита-нападение.		2		
52.	Упражнения для развития специальной ловкости. Тренировочная игра; защита-нападение.		2		
53.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар в прыжке с лета по линии стола.		2		
54.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар по заданным зонам. Тренировочная игра с заданиями.	1	1		
55.	Упражнения для развития специальной выносливости. Формы распознавания подач соперника и противодействие им в защите.	1	1		
56.	Упражнения для развития гибкости. Тренировочная (по диагонали) игра с угла на угол. Игра «ручеек».		2		

57.	Эстафеты с предметами. Игра «колбаска», «заяц без логова».		2		
58.	Развитие глазомера и точности. Броски мяча в цель. Поддача мяча «подсечкой».		2		
59.	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивными мячами. Бег 30 метров. Эстафеты в парах.		2		
60.	Нападающий удар по линии стола. Тактика игры в настольный теннис в парах. Инструкторская и судейская практика.	1	1		
61.	Упражнения для развития координации. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.		1		
62.	Упражнения для развития ловкости. Бег с препятствиями. Выполнение наката справа по линии стола, то же слева.		2		
63.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Набивание мяча в седе, приседе в движении. Игра накатами справа и слева по диагонали.		2		
64.	Упражнения для мышц спины и таза. Набивание мяча в седе, приседе в движении. Игра накатами слева и справа по диагонали.		2		
65.	Развитие выносливости. Приемы мяча «откидкой», «толчком», «подставкой» по всему столу, определенное количество раз.		2		
66.	Контрольные испытания ОФП.	1	1		
67.	Контрольные испытания СФП.	1	1		
68.	Развитие скоростно-силовых качеств. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите, «срезка», «подрезка».	1	1		
69.	Упражнения в висах и упорах. Эстафеты. Основные приемы в нападении и противодействие им в защите.		2		
70.	Тренировка выносливости. Кросс. Игровые спарринги 1х1.	1	1		
71.	Упражнения для развития гибкости. Игровые спарринги 2х2.		2		
72.	Заключительное занятие. Контрольные игры.		2		
	Итого		144		

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА **2-го года обучения**

Особенности организации образовательного процесса

На втором году особое внимание уделяется отработке технических действий и обучению тактики игры.

Задачи 2 года обучения:

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- Укрепление организма учащихся и содействие их правильному разностороннему физическому развитию;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы и выносливости;
- Развитие личности и формирование культуры здорового образа жизни;
- Закрепление основных приёмов технических действий и обучению тактики игры. Участие в соревнованиях.

Планируемые результаты 2 года обучения:

- Учащиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития;
- Знать правила игры в настольный теннис, и правилами участия в соревнованиях, владеть специальными тактико-техническими приемами игры и приобрести навыки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- Развитие таких личностных качеств, как культура общения, умение работать в команде, приобретение опыта командной игры.

Содержание программы 2 года обучения:

Тема1

Теория Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития настольного тенниса.

Практика Оценка физической подготовки занимающихся для последующей реализации программы.

Тема2

Теория Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Оснащение спортсмена. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности. Рациональный суточный режим. Общая физическая подготовка.

Практика Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты. Строевые упражнения. Упражнения с предметами. Строевые упражнения.

Тема 3

Теория Физическая культура и спорт в России. Правила соревнований по настольному теннису. Психологическая, волевая подготовка. Специальная физическая подготовка

Практика Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Перемещения, стойка теннисиста, бег с изменением направления, упражнения по сигналу (преимущественно зрительному), спортивные игры. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Тема 4

Теория Знакомство с планом работы и группы. Соблюдение правил безопасности в спортивном зале.. Техническая подготовка.

Практика Исходные положения, способы передвижения, подачи, подвижные игры. Способы держания ракетки. Основные приёмы техники выполнения ударов.

Тема 5

Теория Правила соревнований. Оснащение спортсмена. Тактическая подготовка

Практика Перемещения и стойки. Формы распознавания подач соперника. Техника защиты, нападения.

Тема 6

Теория Игровая подготовка. Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

Практика Подвижные игры. Индивидуальные действия, групповые и командные.

Контрольные игры с заданиями. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости

Тема 7

Теория Организационно-методические указания

Выполнение контрольных нормативов по ОФП.

Практика Сдача контрольных нормативов по ОФП.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 года обучения

№	Тема занятий	Кол-во ч.		Дата проведения	
		теор	практ	очно	дистанционно
1	Техника безопасности. Краткий экскурс истории возникновения игры в настольный теннис. Экипировка теннисиста. Основы спортивной тренировки.	1	1		
2	Правила соревнований по теннису. Судейская и инструкторская практика. Перемещения и стойки. Контрольные нормативы ОФП.	1	1		
3	Подбор ракетки по весу, балансу, жесткости и т. д. Набивание теннисного мяча перед собой. Контрольные нормативы СФП.	1	1		
4	Профилактика перегрузки. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Набивание теннисного мяча перед собой.	1	1		
5	Правила игры в настольный теннис. Упражнения для развития гибкости. Обучение подаче мяча с различных стоек.	1	1		
6	Упражнения для развития мышц ног и таза. Набивание теннисного мяча перед собой в движении.		2		
7	Упражнения для развития ловкости. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча.		2		
8	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подвижные игры.		2		
9	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Броски теннисного мяча по цели. Подача накатом по диагонали.	1	1		
10.	Упражнения для мышц спины и таза. Подвижная игра «перестрелка».		2		
11.	Упражнения для развития быстроты. Набивание теннисного мяча перед собой разноименными	1	1		

	сторонами ракетки. Обучение подаче мяча «подсечкой».				
12.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Формы распознавания подач соперника. Прием подач.	1	1		
13.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. подача мяча с последующим перемещением и сменой стойки. Прием подач.	1	1		
14.	Упражнения для развития ловкости. Поддачи мяча в парах поочередно. Игра «ручек».		2		
15.	Упражнения для развития выносливости. Передачи мяча через сетку в движении вокруг стола.		2		
16.	Упражнения для развития ловкости. Подбей мяча перед собой с последующей передачей партнеру.		2		
17.	Легкоатлетические упражнения; низкий старт, бег на короткие дистанции. подача мяча с различного расстояния и высоты подброса.	1	1		
18.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Обучение нападающему удару накатом слева и справа по диагонали.	1	1		
19.	Упражнения для мышц шеи и туловища. Нападающий удар «накатом» справа и слева по диагонали.		2		
20.	Развитие координации. Обучение подаче мяча нижним вращением (подрезке) справа и слева по диагонали.	1	1		
21.	Упражнения для мышц ног и таза. подача мяча «подрезкой» слева и справа по диагонали. Прием мяча «откидкой», «толчком».	1	1		
22.	Упражнения для мышц брюшного пресса. Висы, отжимания. Подтягивание. подача мяча из различных стоек.		2		
23.	Развитие глазомера и точности. подача мяча накатом с различного расстояния в определенную зону. Игра «колбаска».	1	1		
24.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Обучение нападающему удару с подачи соперника.	1	1		
25.	Развитие ловкости. Прием мяча с подачи, с нападающего удара соперника. Игра с заданиями 1x2, 1x3, 2x2.		2		
26.	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки, соскоки, приседания. Игра «вышибалы».		2		
27.	Развитие скоростных качеств. Прием нападающего удара способом «толчком», «подставка» поле подачи соперника.		2		
28.	Акробатические упражнения. Прием мяча способом «толчок», «подставка», «откидка».		2		
29.	Упражнения для развития гибкости. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность. подача мяча нижним вращением.	1	1		
30.	Упражнения для развития ловкости. Преодоление «полосы препятствий». подача мяча нижним вращением по диагонали.		2		
31.	Упражнения для развития мышц ног и таза. подача мяча накатом с изменением скорости, амплитуды движения, способом передвижения и сменой стойки.	1	1		

32.	Упражнения для мышц брюшного пресса. Подача мяча накатом с изменением скорости, амплитуды движения, способом передвижения и сменой стойки.		2		
33.	Инструктаж по ТБ. Контрольные испытания ОФП и СФП.	1	1		
34.	Упражнения для развития быстроты. Подача мяча нижним вращением. Накат справа, слева.		2		
35.	Развитие координации. Прием мяча после подачи «подрезкой». Игры с заданиями.		2		
36.	Инструктаж по ТБ. Подвижные игры «ручеек», «колбаска».	1	1		
37.	Техника подачи. Формы распознавания подач соперника. Прием подач.	1	1		
38.	Упражнения со скакалкой. Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие общей выносливости. Защита; индивидуальные действия.	1	1		
39.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игра накатами справа и слева по диагонали. Защита; командные действия.	1	1		
40.	Техника передвижения. Игра накатами справа и слева по диагонали.		2		
41.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Техника передвижения в защите.		2		
42.	Эстафеты с элементами настольного тенниса на развитие быстроты действий. Техника передвижения в защите.		2		
43.	Игровые спарринги. Техника безопасности при выполнении игровых упражнений.	1	1		
44.	Развитие выносливости. Бег с препятствиями. Кросс.		2		
45.	Упражнения для развития координации. Подачи мяча в парах поочередно по диагонали справа и слева. Игра нападение-защита.		2		
46.	Игровые спарринги 1x1, 1x2, 2x2		2		
47.	Правила игры в настольный теннис. Судейство. Тренировочная игра.	1	1		
48.	Тактика игры в настольный теннис. Техника нападения: индивидуальные действия.	1	1		
49.	Тактика игры в настольный теннис. Техника защиты: индивидуальные действия.	1	1		
50.	Эстафетный бег. Эстафеты с предметами. Игровые спарринги.		2		
51.	Упражнения в висах и упорах. Игровые упражнения: защита-нападение.		2		
52.	Упражнения для развития специальной ловкости. Тренировочная игра; защита-нападение.	1	1		
53.	Упражнения для развития прыгучести. Нападающий удар в прыжке с лета по линии стола.		2		
54.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Нападающий удар по заданным зонам. Тренировочная игра с заданиями.		2		
55.	Упражнения для развития специальной выносливости. Формы распознавания подач соперника и противодействие им в защите.	1	1		

56.	Упражнения для развития гибкости. Тренировочная (по диагонали) игра с угла на угол. Игра «ручеек».		2		
57.	Эстафеты с предметами. Игра «колбаска», «заяц без логова». Техника безопасности.		2		
58.	Развитие глазомера и точности. Броски мяча в цель. Подача мяча «подсечкой».	1	1		
59.	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивными мячами. Бег 30 метров. Эстафеты в парах.		2		
60.	Нападающий удар по линии стола. Тактика игры в настольный теннис в парах. Инструкторская и судейская практика.	1	1		
61.	Упражнения для развития координации. Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.		2		
62.	Упражнения для развития ловкости. Бег с препятствиями. Выполнение наката справа по линии стола, то же слева.		2		
63.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Набивание мяча в седе, приседе в движении. Игра накатами справа и слева по диагонали.		2		
64.	Упражнения для мышц спины и таза. Набивание мяча в седе, приседе в движении. Игра накатами слева и справа по диагонали.	1	1		
65.	Развитие выносливости. Приемы мяча «откидкой», «толчком», «подставкой» по всему столу, определенное количество раз.	1	1		
66.	Контрольные испытания ОФП.	1	1		
67.	Контрольные испытания СФП.	1	1		
68.	Развитие скоростно-силовых качеств. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите, «срезка», «подрезка».	1	1		
69.	Упражнения в висах и упорах. Эстафеты. Основные приемы в нападении и противодействие им в защите.	1	1		
70.	Тренировка выносливости. Кросс. Игровые спарринги 1х1.		2		
71.	Упражнения для развития гибкости. Игровые спарринги 2х2.		2		
72.	Заключительное занятие. Контрольные игры.	1	1		
	ИТОГО		144		

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности учащихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для учащихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей учащихся.

Методические материалы

Используемые технологии:

Игровая технология. Данная технология в программе «Волейбол» является, основополагающей в обучении, т.к. для данного возраста детей, игра – это активная физическая деятельность, которая позволяет обеспечить повышенную заинтересованность занимающихся в двигательной деятельности и меньшую психическую утомляемость по сравнению с упражнениями монотонного характера. Способствует совершенствованию освоенных двигательных действий и выработке умений ими пользоваться. Создает особенно эффективные условия для развития физических качеств.

Здоровьесберегающая технология. Это технология, на работе которой построена сама программа. Помимо, вполне определенного физического развития, выполняют релаксационную функцию, помогают добиться эмоциональной разрядки, снять умственную усталость и утомление, что даёт определённый терапевтический эффект.

Технология личностно-ориентированного обучения. При использовании данной технологии выбор и использование в организации учебного процесса способов, приемов, темпов обучения, обусловлены индивидуальными особенностями учащихся.

Дидактический материал:

- Тематические плакаты;
- Наглядные пособия;
- Раздаточный материал (схемы, задачи ...);
- Фотоматериалы, открытки, иллюстрации;
- Разработки игр, бесед, конкурсов и т.д.;
- Учебные видеофильмы;
- Учебные стенды, таблицы.

Контроль результативности обучения

Беседа, опрос, наблюдение проводится постоянно, входит в каждый контроль.

Входной контроль (сентябрь-начало октября). Проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива. На его основании составляется таблица *первичного мониторинга* по предметным результатам. (*Приложение 1*) и контрольные нормативы по уровню физической подготовки учащихся (*Приложение 3*)

Текущий контроль (октябрь-май). Проводится в течение года, возможен на каждом занятии в виде открытых занятий, диагностических игр-игровых спаррингов.

Состязания-соревнования проводятся, как в школе, так и на районных и городских конкурсах. Результаты мероприятий фиксируются в карте личностных достижений (*Приложение 4*) а также проводятся испытания на владение тактической и технической подготовкой (*Приложение 2*)

Промежуточный контроль (ноябрь-декабрь и май). Проводится по окончании изучения темы или в конце полугодия, года в виде сдачи нормативов (*Приложение 2*). Его результаты заносятся в таблицу *промежуточного мониторинга* по предметным, метапредметным и личностным результатам (*Приложение 1*).

Итоговый контроль после усвоения курса программы). Проводится в конце обучения по программе как проверка освоения программы (*Приложение 2,3*). Его результаты заносятся в таблицу *итогового мониторинга* по предметным, метапредметным и личностным результатам (*Приложение 1*).

Способы и формы фиксации и предъявления результатов

- Грамоты, Дипломы;
- Тестирование;
- Видеозапись / Фото;
- Конкурсы;
- Отзывы (методиста, педагогов, родителей и учащихся);

- Статьи в группе ВК;
- Методические разработки;
- Портфолио.

Параметры, по которым производится тестирование предметных результатов

А – знание основных терминов, умение применять их на практике

Б – общефизическая подготовка

В – техническая подготовка

Г – тактическая подготовка

Д – знание основ техники безопасности

Параметры, по которым производится тестирование личностных результатов:

А – трудолюбие

Б – уважительное отношение к другим

В – умение управлять своими эмоциями

Г – осознание ценности здорового образа жизни

Д – оптимизм и стремление к самореализации

Параметры, по которым производится тестирование метапредметных результатов:

А – умение слушать и запоминать информацию

Б – умение планировать действия и реализовывать их на практике

В – способность к коллективному сотрудничеству

Г – способность к самооценке и к самоконтролю

Д – умение проводить коррекцию

Оценивание каждого параметра происходит по пятибалльной шкале.

Сумма баллов	Оценка
5-7 баллов	Низкий уровень
8-12 баллов	Ниже среднего
13-17 баллов	Средний
18-22 баллов	Выше среднего
23-25 баллов	Высокий

Информационные источники

Список литературы для педагогов

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
- Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2005.

Литература для учащихся

- В. В. Команов. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Советский спорт 2014

Интернет источники

- <https://youtu.be/ExOsd3bZRQ8>
- <https://vse-kursy.com/read/533-uroki-nastolnogo-tennisa.html>
- <http://energy-tennis.ru/rules/>
- https://youtu.be/14RfbTeo_lk
- <https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-ot-nakata-k-topspinu.html>
- <http://tabletennis.hobby.ru/tech/strikes.shtml>

УТВЕРЖДЕН
Приказом директора ГБОУ СОШ №464
Пушкинского района Санкт-Петербурга
от «___» _____ 20___ г. №_____
_____/ А.С. Теплякова

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»
на _____ учебный год

Год обучения	Дата начала обуч	Дата окончания обуч	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Таблица мониторинга результатов

Фамилия Имя	Предметные						Метапредметные						Личностные					
	А	Б	В	Г	Д	сумма	А	Б	В	Г	Д	сумма	А	Б	В	Г	Д	Сумма
	Среднее значение						Среднее значение						Среднее значение					

Предметные результаты	Метапредметные результаты	Личностные результаты
Количество учащихся		Оценка общая
		Низкий уровень
		Средний
		Высокий

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Значение
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65 Меньше 80	Отлично Хорошо Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Тактическая подготовка теннисиста

Техника нападения.

Техника передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техника подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите; срезка, подрезка.

Контрольные нормативы по уровню физической подготовки учащихся.

Возраст, тест	12 лет	13лет	14лет	15 лет
Мальчики				
Отжимания в упоре лежа (раз)	28	32	37	40
Прыжки в длину с места (см)	196	206	216	225
Поднимание туловища (раз)	20	21	22	23
Девочки				
Отжимания в упоре лежа (раз)	14	15	15	16
Прыжки в длину с места (см)	173	177	180	180
Поднимание туловища (раз)	19	20	21	22