

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от 29.08.2025
Протокол №11

УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 423 от 01.09. 2025
Директор ГБОУ лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ С.Ю. Ковалюк

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 11 - 14 лет

Разработчик программы:
Айбятова Наиля Азизовна,
педагог дополнительного образования;

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
Основные характеристики программы	2
Организационно-педагогические условия реализации программы	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	6
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	7
4.1. Особенности организации образовательного процесса	7
4.2. Задачи	7
4.3. Содержание	7
4.4. Планируемые результаты обучения	8
4.5. Календарно-тематическое планирование	10
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ	15
5.1. Особенности организации образовательного процесса.....	15
5.2. Задачи	15
5.3. Содержание	15
5.4. Планируемые результаты обучения	16
5.5. Календарно-тематическое планирование	17
6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	20
6.1 Список литературы	21
6.2. Приложения	
Приложение № 1	22
Приложение № 2	23
Приложение № 3	24
Приложение № 4	25
Приложение № 5	26

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы. Программа имеет **физкультурно-спортивную** направленность и общекультурный уровень освоения

1.2. Адресат программы. В объединение принимаются девочки и мальчики 7 - 9 лет разного социального статуса, проявившие интерес к мини футболу и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью

1.3. Актуальность программы:

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.

1.4. Уровень освоения программы – общекультурный.

1.5. Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения, всего 288 часов, в год по 144 часа.

1.6. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;

- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

Развивающие:

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

Воспитательные:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.7. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
- научатся правилам личной гигиены.

Метапредметные результаты.

Регулятивные:

- получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные:

- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные:

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

Предметные результаты:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город).

1.8. Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

1.9. Форма обучения. Программа реализуется в очной форме обучения.

1.10. Условия набора и формирования групп.

Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься спортом, не имеющих специальной подготовки, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся. На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на

основании заключения педагога и желанию учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования.

Количество обучающихся в группах по программе с учётом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек.

1.11. Формы и режим занятий.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий. По программе предусмотрены как аудиторные занятия всем составом группы, так и самостоятельная работа по заданию педагога.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра-соревнование, тренировка, тестирование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- **фронтальная:** работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)
- **групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;
- **индивидуальная:** организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

1.12. Материально-техническое оснащение:

- столы теннисные складные – 2 штуки;
- сетки – 2 штуки;
- ракетки теннисные – 8 штук;
- мячики для игры в теннис не менее 15 шт;
- скакалки – 15 шт
- приобретаемые родителями индивидуальные принадлежности обучающихся – спортивная форма.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Дополнительная общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

2.1. Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	64	14	50	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	8	2 -	6	Наблюдение
5	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
6	Итоговое занятие.	2	2	-	Награждение лучших учащихся
	ИТОГО:	144	36	108	

2.2. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3	-	Беседа
2	Специальная физическая подготовка	54	14	40	Наблюдение
3	Технико-тактическая подготовка	70	16	54	Наблюдение
4	Участие в соревнованиях	12	2 -	10	Наблюдение
5	Контрольные задания	3	1	2	Тестирование
6	Итоговое занятие.	2	2	-	Награждение лучших учащихся
	ИТОГО:	144	38	106	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ
дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»

Педагоги: Айбятова Н.А.
Царук О. В.

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

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
1-й год обучения

4.1. Задачи 1-го года обучения:

Обучающие задачи:

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение начальными техническими приёмами игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

Развивающие задачи:

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

4.2. Содержание программы 1-го года обучения

1) Вводное занятие. Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, , развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения настольного тенниса и развитие его в России.
- Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

2) Специальная физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

Практика:

- Завершающий удар на дальность отскока мяча. (Подача мяча под углом 45° на стол, в точку центральной линии стола, на расстоянии 1/3 её длины от задней линии, мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Учащийся выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.)
- Бег по «восьмёрке».
- Бег боком вокруг стола (без касания стола):
- Перенос мячей (между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м, 2 корзины, 15 мячей, скользящий шаг, переброс из руки в руку):
- Отжимания в упоре от стола;
- Подъём из положения лёжа в положение сидя;

- Прыжки со скакалкой одинарные;
- Прыжки со скакалкой двойные.

3) Техничко-тактическая подготовка

Теория:

- Изучение правил игры, начисление очков;
- Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах;
- Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

Практика:

Тема №1 «Подача»

- Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №2 «Приём»

- Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №3 «Атака»

- Отработка правильной атаки (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №4 «Защита»

- Отработка правильной защиты (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

- Отработка технических и тактических моментов в игре;
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

Тема №6 «Игра в парах»

- Отработка технических и тактических моментов в игре;
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

4) Участие в соревнованиях

Теория: правила поведения на соревнованиях

Практика: применение технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

5) Контрольное задание.

Теория: правила выполнения контрольных заданий

Практика: выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

6) Итоговое занятие.

Теория: подведение итогов за год;

4.4. Планируемые результаты освоения программы 1-го года обучения:

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
- научатся правилам личной гигиены.

Метапредметные результаты

Регулятивные: - получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности.

Коммуникативные - приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные:

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- получают знания об истории настольного тенниса.

Предметные результаты:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут начальные практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут начальные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);

4.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительная общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
1 год обучения

№ п/ п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасн-ти.	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
3		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
4		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
5		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
6		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Подача	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
7		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
8		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
9		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
10		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
11		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Приём	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
12		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее Занятие	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Фиксация

		Технико-тактическая подготовка Защита	1	Обучающее занятие	Наблюдение
27		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
28		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
29		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
30		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результата
31		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
32		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
33		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	1	Обучающее занятие	Наблюдение
34		Вводное занятие	1	Беседа Инструктаж	Устный опрос
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
35		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
36		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
37		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Игра в парах	1	Обучающее занятие	Наблюдение
38		Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений	1	Обучающее занятие	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Фиксация результата
39		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	1	Тренировка	Наблюдение
40		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение

		Отработка полученных навыков			
59		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Отработка полученных навыков			
60		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Отработка полученных навыков			
61		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Отработка полученных навыков			
62		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Фиксация результата
63		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Отработка полученных навыков			
64		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Отработка полученных навыков			
65		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Отработка полученных навыков			
66		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Отработка полученных навыков			
67		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Отработка полученных навыков			
68		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Отработка полученных навыков			
69		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Отработка полученных навыков			
70		Технико-тактическая подготовка Отработка полученных навыков	2	Тренировка	Наблюдение
71		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результата
72		Итоговое занятие	2	Беседа	Награждение
		ИТОГО:	144		

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
2-й год обучения

5.1. Задачи 2-го года обучения:

Образовательные задачи:

- отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- отработка основ индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- отработка выполнения специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;

Развивающие задачи:

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

5.2. Содержание программы 2-го года обучения

1) Вводное занятие.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Личная гигиена, режим.

2) Специальная физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

Практика:

- Отработка и совершенствование выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Отработка и совершенствование выполнения беговых, эстафетных упражнений.

3) Техничко-тактическая подготовка

Теория:

- Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах;
- Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

Практика:

Тема №1 «Атака – атака».

- Атакующие удары по диагонали справа направо;
- Атакующие удары по диагонали слева налево;
- Атакующие удары по прямой справа налево;
- Атакующие удары по прямой слева направо;
- игра атакующими ударами против срезок с правой половины на правую;
- игра атакующими ударами против срезок с левой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с правой половины на левую;
- игра атакующими ударами против срезок по прямой с левой половины на правую.

Тема №2 . «Атака – защита».

- накат с правой половины стола против срезки с правой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с правой половины стола против срезки с левой половины;
- накат с левой половины стола против срезки с правой половины.

Тема №3 «Защита – защита»

- состязания в обмене ударами по диагонали справа направо;
- обмен ударами по диагонали с левой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.
- обмен резаными ударами по диагонали справа направо;
- обмен резаными ударами по диагонали слева налево;
- обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

5.4. Планируемые результаты освоения программы 2-го года обучения:

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление

Метапредметные результаты

Регулятивные: получают первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- разовьют опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

Предметные результаты:

- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

5.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
дополнительная общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
2 год обучения

№ п/ п	Дата	Наименование раздела, темы	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности.	2	Беседа Инструктаж	Устный опрос
2		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
3		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
4		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
5		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
6		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
7		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
8		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
9		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
10		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
11		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
12		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Контрольные задания	1	Тестирование	Наблюдение
13		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
14		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
15		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
16		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
17		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
18		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
19		Технико-тактическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
20		Участие в соревнованиях	2	Соревнование	Фиксация результатов
21		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
		Технико-тактическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение
22		Специальная физическая подготовка	1	Тренировка	Наблюдение

[illegible]

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам;
- тренировка (закрепление ранее полученных навыков)
- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

Дидактические средства - методическая литература.

Образовательные технологии:

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества,

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- - Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- - Командные и личные соревнования. Результаты.
- - Участие в соревнованиях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- - По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся..

Формы фиксации результатов:

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель – май , по годам обучения (*приложение №1, №2*)
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» (*приложение №3*)
- Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» (*приложение №4*)
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении» (*см. приложение №5*)
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях, походах и т.п.

Требования к проведению контроля:

- систематичность,
- объёмность,
- дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса.

6.1. Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009
2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1992
4. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.
5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999
6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992.

для родителей:

1. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов - М., 2000.
2. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1999.
3. Гришин В. Г. Игры с мячом и ракеткой (Из опыта работы) / В. Г. Гришин. — М., 2005.
4. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

для учащихся:

1. В.М.Богушас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 1997
2. Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 1999
3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1999.
5. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004.
6. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3.
7. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994.

6.2. Приложения.

Приложение №1

Диагностика результативности освоения программы 1 год обучения

Творческое /спортивное/ объединение – «Настольный теннис»

Педагог -

Вид диагностики ____ входная/

Год обучения 1 группа №1

№ п/п	Ф.И. обучающегося			Прыжки «Кенгуру»	Накат справа по диагонали (кол-во ударов)	Накат слева по диагонали (кол-во ударов)	Средний показатель результативности программы
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
15ч – 100% 1ч – 6,6%		Итог в %	Высокий				
			Средний				
			Низкий				

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

Критерии	Прыжки «Кенгуру»	Накат справа по диагонали (кол. ударов)	Накат слева по диагонали(кол. ударов)
В – высокий уровень	Д. более 14р. М. более 24 р.	15 раз и более	20 раз и более
С – средний уровень	Д. 10-14 р. М. 18-24 р	10-14 раз	15-19 раз
Н – низкий уровень	Д. менее 10 р. М. менее 18 р	Менее 10 раз	Менее 15 раз

Приложение №2

Диагностика результативности освоения программы 2 год обучения

Творческое /спортивное/ объединение – «Настольный теннис»

Педагог -

Вид диагностики ____ входная/ промежуточная / итоговая ____

Год обучения 2 группа № _____

№ п\п	Ф.И. обучающегося	Имитация перемещений у стола в 3-метровой зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)	Накат справа и слева поочерёдно (кол-во ударов)	Подрезка справа и слева в любом направлении	Средний показатель результативности программы
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
15ч – 100% 1ч – 6,6%	Итог в %	Высокий			
		Средний			
		Низкий			

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

Критерии	Имитация перемещений у стола в 3-м. зоне в стойке теннисиста в 2 точки (раз)	Накат справа и слева поочерёдно (кол-во ударов)	Подрезка справа и слева в любом направлении
В – высокий уровень	18 раз и более	10 раз и более	Без потери мяча 30 сек. и более
С – средний уровень	10-17 раз	8-9 раз	Без потери мяча 20-29 сек.
Н – низкий уровень	Менее 10 раз	Менее 8 раз	Без потери мяча менее 20 сек.

Таблица исследования уровня социализации

Творческое объединение - «Настольный теннис»

Педагог -

Вид социометрии ____ входная/ промежуточная/итоговая ____

Год обучения _____ группа № ____ 1 ____

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Коммуникативные навыки	Работа с партнёром	Лидерские качества	Средний показатель результативности Программы
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
15ч – 100% 1ч – 6.6%	Итог в %	Высокий			
		Средний			
		Низкий			

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

Приложение №4

Анкета для учащихся в творческих объединениях

Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- ☐ Надежда заняться любимым делом
- ☐ Желание узнать что-то новое, интересное
- ☐ Надежда найти новых друзей
- ☐ Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- ☐ Желание узнать о том, что не изучают в школе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- ☐ Желание провести свободное время с пользой

Спасибо!

Приложение №5

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать

вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

- ☐ Желание ребёнка заняться любимым делом
- ☐ Желание развить способности ребёнка
- ☐ Желание дать ребёнку разностороннее образование
- ☐ Желание занять свободное время ребёнка
- ☐ Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе
- ☐ Желание подготовить ребёнка к выбору профессии
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы
- ☐ Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы
- ☐ Что еще, напишите: _____

Спасибо!

Приложение №6

Нормативы общефизической и специальной физической подготовленности учащихся (юноши).

№	Тесты	Возрастные группы									
		7-8 лет (ГНП1, ГНП-2)		9-10 лет (УТГ-1,2)		11-12 лет (УТГ-2,3)		13-14 лет (УТГ-3,4)		15-16лет (УТГ-4,5)	
		Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки	Результат	Очки
1.	Дальность отскока мяча, м.	3,5-4,5	1-11	4,55-5,55	12-32	5,6-6,45	33-50	6,46-7,45	51-75	7,48-8,20	76-100
2.	Бег по «восьмерке», с.	43-32,6	1-11	32,7-27	12-32	26,7-21	32-51	20,8,-16,2	52-75	16-11,2	76-100
3.	Бег вокруг стола, с.	34-23,7	1-11	23,8-20,2	12-30	20,1-18,2	31-50	18,1-15,7	51-75	15,6-13,2	76-100
4.	Перенос мячей, с.	54-45	1-10	44,5-35	11-30	34,8-31	31-50	30,8-26	51-75	25,8-21	76-100
5.	Отжимание от стола, раз/мин.	25-35	1-11	36-45	12-30	45,5-55	31-50	55,5-67,5	51-75	68-80	76-100
6.	Подъем в сед из положения лежа, раз/мин.	15-20	1-12	21-27	13-31	28-34	32-50	35-47	51-75	48-60	76-100
7.	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с.	65-75	1-11	76-94	12-30	95-114	31-50	115-127	51-75	128-140	76-100
8.	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с.	25-35	1-11	36-54	12-30	55-74	31-50	75-87	51-75	88-100	76-100
9.	Прыжок в длину с места, см.	103-113	1-11	114-152	12-31	154-190	32-50	191-215	51-75	216-240	76-100
10.	Бег 60 м, с.	13,8-12,0	1-10	11,9-10,95	11-30	10,9-10,14	31-50	10,1-9,14	51-75	9,1-8,5	76-100