

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол № _____ от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 364 от 31.08 2023 г.
Директор ГБОУ лицей №378 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 общеобразовательная 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 потребность 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
2023 / 2024 года обучения
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»
на 2023 / 2024 учебный год**

Педагог: Айбятова Н.А.

| 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);

УТВЕРЖДЕН
 Приказом № 364 от 31.08.2023-г.
 Директор ГБОУ лицей №378 *С.Ю. Ковалюк*

4.5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 2023 / 2024 учебный год
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 безопасности. | 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 | 1 | Обучающее | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------|------------------------|
| | | Приём | | Занятие | |
| 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 результата |
| 13 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Прием | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 14 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 15 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 16 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 17 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 18 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 19 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Атака | 1 | Обучающее Занятие | Наблюдение |
| 20 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результат |
| 21 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 22 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 23 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |

| | | | | | |
|----|--|--|---|----------------------|------------------------|
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 24 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 25 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | Технико-тактическая подготовка Защита | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| 26 | | Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений | 1 | Обучающее занятие | Наблюдение |
| | | 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 | 1 | Обучающее | Наблюдение |

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: получат 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
на 2023 / 2024 учебный год
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 |

| | | | | | |
|----|--|--------------------------------|------------|--------------|-----------------------------|
| 69 | | Технико-тактическая подготовка | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 70 | | Технико-тактическая подготовка | 2 | Тренировка | Наблюдение |
| 71 | | Участие в соревнованиях | 2 | Соревнование | Фиксация результатов |
| 72 | | Итоговое занятие | 2 | Беседа | Награждение лучших учащихся |
| | | ИТОГО: | 144 | | |

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)
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

Дидактические средства - методическая литература.

Образовательные технологии:

- информационные,
- лично-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 |

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 поочередно (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 поочередно (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% | Итог в % | Высокий | | | | |
| 1ч – 6.6% | | Средний | | | | |
| | | Низкий | | | | |

В – высокий уровень

С – средний уровень

Н – низкий уровень

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!

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!

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) | | 15-16 лет (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 |