

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА:

Педагогическим Советом ГБОУ СОШ
№ 276 Санкт-Петербурга
Протокол от 01.09.2021 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора ГБОУ СОШ
№ 276 Санкт-Петербурга
От 01.09.2021 г. № 88-у

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет
Сроки реализации программы: 144 часа

Разработчик программы:

педагог дополнительного образования
Петров Александр Георгиевич

2021 год

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в системе дополнительного образования детей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность

Характерной отличительной особенностью занятий настольным теннисом является всестороннее физическое развитие. Во время занятий настольным теннисом задействуются все группы мышц организма, помимо этого, интенсивно работает дыхательная система, также, развивается реакция, зрение, вестибулярный аппарат интуиция и логическое мышление.

Программа включает занятия в небольших группах, индивидуальные занятия с педагогом спарринг, а также занятия по общефизической подготовке, развивающие игры и теоретические занятия. Материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Победы российских спортсменов на соревнованиях по настольному теннису привели к заинтересованности обучающихся данным видом спорта.

Программа разработана с соблюдением принципа последовательности в обучении - от простого к сложному, от основного к второстепенному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки, значение психологических показателей для улучшения здоровья.

Отличительные особенности

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных обучающимися навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приемов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы настольного тенниса;
2. Изучение и обучение основам техники настольного тенниса;
3. Изучение и обучение основам тактики игры;
4. Основы физической подготовки в настольном теннисе.

Адресат программы

Обучающиеся 10-12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, 144 учебных часа.

Цель программы: Физическое воспитание обучающихся средствами настольного тенниса.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомить с основами теоретических знаний;
- ознакомить с историей развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом;
- сформировать новые двигательные навыки, в том числе игры в настольный теннис;
- способствовать скорейшему обучению основам техники и тактики игры.

Развивающие:

- развить необходимые физические качества посредством специальных упражнений;
- развить меткость, глазомер;
- развить волевые качества и способности необходимые игроку;
- развить наблюдательность и внимание;
- развить скоростные способности и координацию движений.

Воспитательные:

- приобщить обучающихся к ежедневным занятиям физическими упражнениями;
- укрепить здоровье;
- воспитать организованность, самостоятельность, активность и дисциплинированность;
- воспитать справедливость, взаимопомощь;
- воспитать бережное отношение к спортивному инвентарю.

Уровень освоения программы - общекультурный.

Организационно-педагогические условия реализации программы

В группу принимаются обучающиеся 10-12 лет на добровольной основе и имеющие допуск врача. Занятия не требуют специальной физической подготовки, и овладеть навыками составленного комплекса упражнений и комбинаций можно уже через несколько занятий.

Количество детей в группе – 15 человек.

Программа может быть реализована с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Формы проведения занятий: тренировка, репетиция, занятие – игра, беседы, групповые занятия, занятия в малых группах.

Основными **формами организации деятельности** обучающихся являются: фронтальная, работа в парах, тройках, малых группах, индивидуальная, групповая работа.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности обучающихся, такие как:

- Соревновательные выступления

- Показательные выступления

Материально-техническое оснащение:

Помещение для проведения занятий.

Осуществление данной программы представляется возможным при наличии оборудованного спортивного стадиона и спортивного зала с теннисными столами, ракетками и теннисными шариками .

Техническое оснащение:

1.Теннисные столы

2.Ракетки

3.Теннисные шарик

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

Независимо от формы работы, каждое практическое занятие начинается с правил техники безопасности и инструктажа по выполнению работы.

В зависимости от формы проведения занятий используются словесные, наглядные, практические методы.

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать норматив по физической и технической подготовке.
3. Принять участие во внутригрупповых, внутришкольных и районных соревнованиях.

Кадровое обеспечение программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект,

реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела/ темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения. Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь.	2	0	2	Опрос
2	Общая физическая подготовка.	0	30	30	Тестовое задание
3	Специальная подготовка.	2	36	38	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
4	Основы техники и тактики игры.	2	44	46	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
5	Контрольные игры.	0	20	20	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
6	Итоговое занятие. Соревнование. Открытое занятие для родителей.	0	8	8	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
	Итого	6	138	144	

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА (ГБОУ СОШ №
276 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН
приказом ГБОУ СОШ № 276
От 01.09.2021 г. № 88-у

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы
«Настольный теннис»
на 2021-2022 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021	25.05.2022	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часу

1. Промежуточный и итоговый контроль/ аттестация освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программой. Могут осуществляться с помощью электронного обучения с использованием дистанционных, внеаудиторных образовательных технологий.

2. Режим работы в период школьных каникул

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул в форме соревнований, выездов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Цель программы: создание условий для развития физических, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом .

Задачи программы

1. Образовательные:

- ✚ Обучить обучающихся техническим приемам подачи и приёма ;
- ✚ Дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- ✚ Дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- ✚ Обучить обучающихся техническим и тактическим приемам настольный теннис ;
- ✚ Обучить приемам правильной регулировки физической нагрузки.

2. Развивающие:

- ✚ Развить координацию движений и основные физические качества; Способствовать повышению работоспособности обучающихся; Развить двигательные способности;
- ✚ Сформировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

3. Воспитательные:

- ✚ Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- ✚ Воспитать дисциплинированность;
- ✚ Способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- ✚ Воспитать способность работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Содержание программы.

Первый год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. – 2 часа.

Теория – 1 ч.:

Техника безопасности. Правила поведения.

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале. Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

Режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур. Использование естественных факторов природы для закаливания

организма. Гигиена мест занятий. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

2. Общефизическая подготовка - 30 часов.

Общая физическая подготовка - необходимое условие успешного освоения техники для обучения волейболу. Подбор комплексов общеразвивающих упражнений.

Практика – 30 ч.:

Подвижные игры. ОРУ. Бег. Прыжки. Метание. Акробатические упражнения.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями
- Эстафеты без предметов и с мячами
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Упражнения для развития гибкости и скорости реакции
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам
- Упражнения для развития взрывной силы

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Практические занятия. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами,

прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

3. Специальная физическая подготовка – 38 часов.

Теория – 2 ч.:

Подбор упражнений, составление комплексов упражнений для развития быстроты перемещений для защиты и нападения. Подбор упражнений для развития скорости реакции и координации движений. Подбор упражнений для воспитательной быстроты ответных действий.

Практика – 36 ч.:

Упражнения для развития скорости, координации движений, специальной выносливости, упражнения силовой подготовки.

- Подготовительные упражнения для рук. Упражнения для укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивание от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с ракетками с отягощением, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.
- Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.
- Прыжки через скамейку в координации с теннисными шариками.
- Упражнения для координации движений.

- Упражнения для развития специальной выносливости

Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

3. Основы техники, тактики игры – 46 часов

Теория – 2 ч.:

Правила безопасного выполнения приема и подачи мяча. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные задачи технической подготовки. Особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Определение и исправление ошибок. Показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость). Основы совершенствования технической подготовки. Методы и средства технической подготовки. Контроль технической подготовки. Нормативные требования и испытания по технической подготовке. Техника игры, ее характеристика. Особенности современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития. Техника подачи, техника приема. Взаимосвязь развития техники подачи и приема.

Практика – 44 ч.:

Техника выполнения правильной подачи: совершенствование в технике передвижений в стойке теннисиста с изменением направления движения по звуковому и зрительному сигналу. Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест. Подвижные игры с теннисными шариками. Правильное положение рук и ног при выполнении подачи и приема. Поведение игрока при выполнении приема.

Техника выполнения верхней подачи: правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении верхней подачи шарика. Положение ног обучающегося при выполнении верхней подачи. Упражнения на отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема. Использование верхнего приема передачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения нижней прямой подачи: правильное положение туловища, ног, рук, кистей и пальцев обучающегося при выполнении нижней прямой подачи. Упражнение на движения ногами. Туловищем и руками при

выполнении нижней прямой подачи. Использование нижней прямой подачи мяча на практике вовремя командной игры в волейбол.

Техника выполнения верхней прямой подачи: выполнение набрасывания мяча на удар. Правильное положение кисти при верхней прямой подаче. Упражнение на движение ногами и туловищем, движение «рабочей» рукой при выполнении верхней прямой подачи. Использование верхней прямой подачи шарика на практике вовремя командной игры в настольный теннис.

Техника выполнения нижней боковой подачи: правильное положение руки с ракеткой перед нанесением удара вовремя нижней боковой подачи. Упражнения на движение рук, ног и туловища при выполнении нижней боковой подачи. Использование нижней и верхней прямой подачи, нижней боковой подачи шарика на практике вовремя командной игры в настольный теннис.

Понятие техники игры. Значение технической подготовки для учащихся

Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, «двойники». Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр. Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Ознакомление с основными видами вращения мяча. Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз. Удары: толчок тыльной

стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки”, с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа. Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты “подставками”, “подрезками” и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух.

Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Подготовка к сдаче правил игры, судейство соревнований, организация соревнований в группах, классе, школе.

4. Контрольные и календарные игры. -20 часов *Практика*

– 20 ч.:

Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам настольного тенниса.

Товарищеские игры с командами соседних школ.

Итоговые контрольные игры.

5. Итоговые занятия. – 8 часа.

Практика – 8 ч.:

Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград и поощрений.

Ожидаемые результаты

Обучающиеся должны знать:

- ✚ Правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- ✚ Методы тестирования при занятиях настольным теннисом;
- ✚ Основные понятия и термины в теории и методике настольного тенниса;
- ✚ Методику судейства соревнований, терминологию и жестикуляцию судьи;
- ✚ Правила охраны труда при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- ✚ Правила пляжного волейбола;
- ✚ Правила организации соревнований, этапы их проведения

Обучающиеся должны уметь:

- ✚ Играть по правилам;
- ✚ Владеть техникой верхней прямой подачи;

- ✚ Владеть техникой низкой кручёной подачи; Владеть навыками судейства;
- ✚ Управлять своими эмоциями;
- ✚ Работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- ✚ Владеть техникой приёма в защите;
- ✚ Владеть техникой обучения индивидуальным действиям в защите и нападении.
- ✚ Принимать подачу у сетки;
- ✚ Овладеть техникой прямой подачи в прыжке;
- ✚ Владеть контратакующим действиям в настольном теннисе;
- ✚ Работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
- ✚ Делать отвлекающие действия при подачах;
- ✚ Владеть командными действиями в защите и нападении;
- ✚ Владеть тактикой нападения;
- ✚ Владеть тактикой защиты;
- ✚ Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- ✚ Следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- ✚ Доводить дело до конца.

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 276
КРАСНОСЕЛЬСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга)**

УТВЕРЖДЕН
приказом ГБОУ СОШ № 276
От 01.09.2021 г. № 88-у

Календарный тематический план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»
на 2021 – 2022 учебный год
педагог: Петров Александр Георгиевич

№ п/п	Дата	Раздел/тема	Кол-во часов	Примечание
1	01.09.2021	Вводное занятие	2	
2	08.09.2021	Общая физическая подготовка	2	
3	10.09.2021	Общая физическая подготовка	2	
4	15.09.2021	Общая физическая подготовка	2	
5	17.09.2021	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2	
6	22.09.2021	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2	
7	24.09.2021	Общефизическая подготовка	2	
8	29.09.2021	Общефизическая подготовка	2	
		Техническая подготовка		
9	01.10.2021	Общефизическая подготовка	2	
		Техническая подготовка		
10	06.10.2021	Общефизическая подготовка	2	
		Техническая подготовка		
11	08.10.2021	Общефизическая подготовка	2	
		Техническая подготовка		
12	13.10.2021	Общефизическая подготовка	2	
13	15.10.2021	Техническая подготовка	2	
14	20.10.2021	Общефизическая подготовка	2	
15	22.10.2021	Техническая подготовка	2	
16	27.10.2021	Теоретические сведения	2	

		по разделу «настольный теннис»		
17	29.10.2021	Техническая подготовка	2	
18	03.11.2021	Учебные игры	2	
19	05.11.2021	Учебные игры	2	
20	10.11.2021	Общефизическая подготовка	2	
21	12.11.2021	Техническая подготовка	2	
22	17.11.2021	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	2	
23	19.11.2021	Общефизическая подготовка	2	
		Техническая подготовка		
24	24.11.2021	Общефизическая подготовка	2	
		Тактическая подготовка		
25	26.11.2021	Общефизическая подготовка	2	
		Техническая подготовка		
26	01.12.2021	Общефизическая подготовка	2	
		Техническая подготовка		
27	03.12.2021	Учебные игры	2	
28	08.12.2021	Учебные игры	2	
29	10.12.2021	Общефизическая подготовка	2	
		Тактическая подготовка		
30	15.12.2021	Общефизическая подготовка	2	
		Техническая подготовка		
31	17.12.2021	Общефизическая подготовка	2	
		Техническая подготовка		
32	22.12.2021	Общефизическая подготовка	2	
		Техническая подготовка		
33	24.12.2021	Учебные игры	2	
34	29.12.2021	Учебные игры	2	
35	12.01.2022	Общефизическая подготовка	2	
36	14.01.2022	Учебные игры	2	
37	19.01.2022	Учебные игры	2	
38	21.01.2022	Учебные игры	2	
39	28.01.2022	Общефизическая подготовка	2	
		Техническая подготовка		
40	02.02.2022	Общефизическая подготовка	2	
		Тактическая подготовка		
41	04.02.2022	Учебные Игры	2	
42	09.09.2022	Учебные Игры	2	
43	11.02.2022	Специальная подготовка	2	
44	16.02.2022	Специальная подготовка	2	

45	18.02.2022	Специальная подготовка	2	
		Техническая подготовка		
46	23.02.2022	Специальная подготовка	2	
		Тактическая подготовка		
47	25.02.2022	Специальная подготовка	2	
48	02.03.2022	Специальная подготовка	2	
49	04.03.2022	Специальная подготовка	2	
50	09.03.2022	Техническая подготовка	2	
51	11.03.2022	Учебные Игры	2	
52	16.03.2022	Специальная подготовка	2	
		Тактическая подготовка		
53	18.03.2022	Специальная подготовка	2	
		Техническая подготовка		
54	23.03.2022	Техническая подготовка	2	
55	25.03.2022	Специальная подготовка	2	
		Техническая подготовка		
56	30.03.2022	Тактическая подготовка	2	
57	01.04.2022	Специальная подготовка	2	
		Тактическая подготовка		
58	06.04.2022	Специальная подготовка	2	
		Тактическая подготовка		
59	08.04.2022	Тактическая подготовка	2	
60	13.04.2022	Тактическая подготовка	2	
61	15.04.2022	Тактическая подготовка	2	
62	20.04.2022	Тактическая подготовка	2	
63	22.04.2022	Тактическая подготовка	2	
64	27.04.2022	Тактическая подготовка	2	
65	29.04.2022	Тактическая подготовка	2	
		Учебные игры	2	
66	04.05.2022	Учебные игры	2	
67	06.05.2022	Учебные игры	2	
68	11.05.2022	Учебные игры	2	
69	18.05.2022	Итоговое занятие	2	
70	20.05.2022	Итоговое занятие	2	
71	25.05.2022	Итоговое занятие	2	
72		Итоговое занятие	2	
ИТОГО:			144	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Родительское собрание	Сентябрь	ГБОУ СОШ №276	
2	День открытых дверей для родителей.	Октябрь-ноябрь	ГБОУ СОШ №276	
3	Родительское собрание	Май	ГБОУ СОШ №276	
4	Консультации для родителей	В течение всего года	ГБОУ СОШ №276	

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы

Формы и способы проверки результативности.

Основной показатель работы секции по настольному теннису – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных и качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовый задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения обучающихся.

В начале года проводится входное тестовое задание. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце первого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные испытания

Наименование:	Описание:	Требования к выполнению:
Ориентационная способность «Перенос мячей».	Перенос 15 теннисных мячей из одного места в другое по одному одновременно на ходу переключая мяч из левой руки в правую.	Ширина коридора 3м. Диаметр места переноски 201 см. Фиксируется затраченное время. Если мяч потерян, то добавляется ещё один теннисный мяч.
Дифференцирование пространственных, силовых и временных параметров движения «Метание».	Метание вдоль мешочка с песком 150гр. Рукой с места.	Измеряется в метрах 3 попытки.
Скоростные способности «Бег вокруг стола».	Бег боком вокруг стола, сначала по часовой стрелке, затем против часовой стрелки по 2 раза (4 круга).	Бег начинается от левой кромки стола измеряется в секундах.
Зрительно-моторная реакция «Ловля теннисного мяча».	Подброс и ловля ведущей рукой теннисного мяча 10 раз.	Засчитывается количество повторений, выполненных без ошибок.
Прыгучесть «Прыжок в длину с места»	Прыжок в длину с места.	Результат измеряется в сантиметрах (2 попытки).

Способы и формы выявления результатов	Способы и формы фиксации результатов	Способы и формы предъявления результатов
1. Опрос 2. Тестовое задание 3. Контрольные упражнения 4. Контрольная игра в волейбол 5. Календарные игры 6. Контрольные зачеты 7. Контрольные зачеты 8. Соревнования	1. Грамоты 2. Дипломы 3. Протоколы соревнований 4. Фотографии	1. Контрольные игры 2. Контрольные зачеты 3. Открытые занятия 4. Соревнования 5. Контрольные упражнения 6. Контрольные зачеты

Методические материалы

Использование новых образовательных технологий

Педагогические технологии:

1. Технология дифференцированного обучения.

Дифференцированное развитие физических качеств в группах разной подготовленности осуществляется с использованием как одинаковых, так и разных средств и методов, но величина нагрузки всегда планируется разная. В результате чего уровень физической подготовленности обучающихся существенно улучшается по сравнению с исходным уровнем. В более слабых группах обучающиеся раньше заканчивают выполнение заданий, у них остаётся больше времени на отдых и восстановление. Для обучающихся, имеющих недостаточный уровень физической подготовленности, используются карточки с индивидуальными заданиями (с указанием упражнений, последовательности их выполнения, дозировки).

2. Здоровьесберегающая технология.

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях:

- ✚ *Чередование видов деятельности.* Разнообразие форм организации занятий, чередование физической и умственной нагрузки обучающихся - один из способов повышения эффективности учебно-тренировочного занятия.
- ✚ *Благоприятная дружеская обстановка на занятиях.* Тренировка должна быть развивающей, интересной. На учебно-тренировочных
- ✚ На занятиях обязательно обращается внимание на физическое и психологическое состояние обучающихся.
- ✚ *Занятия на свежем воздухе.* Известно, что обучающиеся очень сильно подвержены простудным заболеваниям, поэтому одной из задач является повышение устойчивости детского организма такого рода болезням. Эффективным средством против простудных заболеваний становится закаливание организма, опираясь на естественные факторы закаливания. При благоприятных погодных условиях тренировка проходит на улице.
- ✚ *Воспитательная направленность занятия.* Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально-дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

3. Информационно-коммуникативная технология

Использование презентаций в обучении и Интернет-ресурсов.

4. Использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в случае необходимости

**Методическое обеспечение программы Настольный теннис.
первый год обучения**

№	Раздел программы	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие. Охрана труда. Правила поведения	Беседа	Инструкции по технике безопасности памятки	Таблицы. Плакаты, теннисные ракетки и столы	опрос
2	Общая физическая подготовка.	Групповое занятие	Таблицы, плакаты	Спорт инвентарь	Тестовое задание
3	Специальная подготовка	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты По технике игры	Спорт. инвентарь	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
4.	Основы техники и тактики	Игра Групповое занятие	Таблицы, плакаты По технике игры	Спорт. инвентарь	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
5	Контрольные игры	Игра	Таблицы	Спорт	Учебная игра,

		Групповое занятие	Правила игры	инвентарь	промежуточный отбор, соревнование
6	Итоговые занятия. Контрольные испытания	Спортивные эстафеты	Контрольные нормативы	Нормативные таблицы	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточные тестовые задания, соревнование.

Информационные источники

Нормативная база:

✓
Федеральный закон № 273 – ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;

✓
Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию, утвержденными распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017, № 617-р.

✓
Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р)

САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режим работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Информационные источники для педагога:

1. Амелин А.Н. Пашинин В.А. Настольный теннис. - изд2-у, доп. М: Физкультура и спорт,2009. -56с.
2. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2010г.
3. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 2009.
4. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов., Физкультура и спорт,1978.-40с.
5. Барчукова Г. В., Воробьев В. А., Матыцин О. В. Программа

«Настольный теннис» 2009 г.

6. Морозова А. А. Программа «Невская ракета» 2009 г.

Информационные источники для обучающихся:

1. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 2008, №4:
2. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. – Спортивные игры, 2009, № 3
3. Байгулов Ю. П., Романин. А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2010, № 6 .
4. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 2011.
5. Рудик П. А. Психология. М., 2009.
6. Старажила А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 2011.№8.
7. Филин В. П., Тальшев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2012.