

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №249 имени М.В.Маневича
Кировского района Санкт-Петербурга

ОБСУЖДЕНО

На заседании

Общего собрания

Протокол № 3

от «27» декабря 2022

ПРИНЯТО

на Педагогическом

Совете

Протокол № 10

от «28» декабря 2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 241-о

от «28» декабря 2022



Директор

Д.Р.Чупрей

Дополнительная общеразвивающая программа

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Разработчик:

Орлов Юрий Леонидович,

педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3- 5
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	8-12
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	13-15

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную** направленность, интегрирует в себя различные способы двигательной, способствует профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат:

Программа реализуется для учащихся 9-14 лет,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки
- с отсутствием медицинских противопоказаний

Актуальность:

Программа направлена на развитие мотивации детей к познанию, содействию личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе, приобщению подрастающего поколения к ценностям мировой спортивной культуры. Важной задачей является пропаганда здорового образа жизни, отвлечение детей от пристрастий к вредным привычкам.

Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022

Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

В программе применяются нестандартные приемы и методы работы с детьми: тематические занятия, занятия с использованием подручных средств, для лучшей наглядности, занятиями, проводимыми совместно с родителями.

Уровень освоения: программа имеет **общекультурный** уровень освоения.

Объем и сроки реализации программы.

Программа реализуется в объеме 36 часов, 1 год

Цель: создание условий для **развития** и укрепления физического здоровья учащихся; сформировать психологическую устойчивость и развить положительные личностные качества учащихся средствами настольного тенниса.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технику игры в настольный теннис;
- познакомить с практическим и теоретическим материалом в области настольного тенниса;
- научит коллективной работе и работе в паре

Развивающие:

- расширение знаний в области спорта
- развить координацию движений
- совершенствования физических потребностей.

Воспитательные:

- воспитать чувство соревнования
- выявление и развитие у учащихся природных способностей
- содействия гармоничному развитию личности ребенка

Планируемые результаты:

Л

и

- ч** • соблюдают правила техники безопасности в спортивном зале при занятии настольным теннисом;
- н**
- о** • повысят свое физическое состояние, разовьют координацию, ловкость, двигательные качества;

- т** • разовьют волевые качества, целеустремленность, самостоятельность, инициативу.

Метапредметные результаты:

- ы** • овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности;

- е** • выполнять задания педагога по плану; обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и их исправление;

- е** • планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной практики;

- л** • общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

П

р

- е** • узнают правила игры в настольный теннис;
- д** • научатся владеть элементами игры в настольный теннис;
- м** • узнают тактические приемы взаимодействия в защите и в нападении.

Организационно-педагогические условия

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группу принимаются все желающие.

Языки реализации

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

У

Л

Ь

Т

Особенности организации образовательного процесса

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-инофоны, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Условия набора

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группу принимаются все желающие.

Условия формирования групп

Группа формируется разновозрастная диапазон 11-14 лет. Девушки совместно с юношами.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости 10-12 человек (имеется 2 теннисных стола)

Форма организации учебного процесса

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, соревнования.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная (показ, объяснение),
- групповая (товарищеские встречи, тренировки),
- в малых группах (взаимодействие),
- индивидуальная (для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков и т.п.)

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение включает в себя:

Занятия проводятся в спортивном зале, на открытой спортивной площадке с использованием спортивного инвентаря.

- Стол теннисный – 2шт.
- ракетки – 10 шт.
- теннисные мячи – 20 шт

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ (1я группа)

**Дополнительная общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		Беседа, опрос
2.	Общефизическая подготовка				Сдача нормативов
3.	Специальная подготовка				Тестирование
4.	Техническая подготовка				Зачёты
5.	Тактическая подготовка				Разбор и анализ игры
6.	Соревнования	3		3	Разбор и анализ игры
7.	Контрольные и итоговые занятия	1		1	Сдача нормативов
Итого					

УТВЕРЖДЕН

Приказ № 103-о от «30» августа 2022

Директор ГБОУ СОШ №249

им М.В. Маневича

_____ Д.Р.Чупрей

«_____» _____ 2022г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Общая физическая подготовка»
на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год					1 раз по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- Освоить технические приемы игры в настольный теннис: различные виды передвижения в защите и нападении, разнообразные удары ракеткой, различные виды отскоков от стола, а также подкрутка мяча.
- Объяснить основы тактических действия игрока, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- Обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости.
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость, целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

СОДЕРЖАНИЕ

I. Вводное занятие.

Теория. Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры. Терминология, техника и тактика игры.

II. Общефизическая подготовка

Теория. Особенности выполнения физических упражнений. Последовательность при выполнении упражнений.

Практика. Особенности выполнения физических упражнений. Развитие основных двигательных качеств. Бег по «восьмерке». Бег по «восьмерке» с подачей мяча и ударом. Бег боком вокруг стола. Бег боком вокруг стола с подачей мяча и ударом. Перенос мячей по краям коридора. Движение по коридору с переключением мяча в корзины из правой руки в левую. Отжимания в упоре от стола. Отжимания в упоре от стола за 1 минуту. Подтягивание на перекладине. Подъем из положения лёжа в положение сидя. Подъем из положения лёжа в положение сидя за 1 минуту. Прыжки со скакалкой одинарные. Прыжки со скакалкой одинарные кол-во оборотов скакалки за 45 с. Прыжки со скакалкой двойные. Прыжки со скакалкой двойные с перерывом 2 мин. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места последовательно 5 раз. Бег на дистанцию 60 м. Бег 1000м.

III. Специальная подготовка

Теория. Специальные (подготовительные) упражнения. Упражнения развивающие качество выполнения, и техническое умение.

Практика. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала. Упражнения с ракеткой у зеркала. Имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Имитация ударов слева и справа в быстром темпе.

IV. Техническая подготовка

Теория. Значение технической подготовки. Основная исходная стойка. Подача в настольном теннисе.

Практика. **Виды ударов** (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча. Разновидности по силе удара, траектории полета мяча, атакующие удары по диагонали справа направо. Разновидности по времени выполнения удара, атакующие удары по диагонали слева налево. Атакующие удары по прямой справа налево. Атакующие удары по прямой слева направо. **Приём мяча.** Прием подачи “подставками”. Слева и слева без вращения мяча и с вращением. “Накат” слева против “подставки” без вращения мяча. Против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз. Толчком слева и справа, без и с вращения мяча. Справа с вращением мяча вверх. Ударом слева мяча вниз. **Защита.** Приёмы защиты при подачах мяча по прямой и диагонали. При подачах мяча с вращением вверх и вниз. При подачах мяча с боковым вращением вправо и влево.

V. Тактическая подготовка

Теория. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх.

VI. Соревнования

Практика. Двухсторонняя игра. Игра в парах. Организация и проведение соревнований.

VII. Контрольные и итоговые занятия.

Практика. Контрольные упражнения, тестирование.

Нормативы (критерии) по технической подготовленности:

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	80	хорошо
		65-50	удовлетворительно
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	80	хорошо
		65-50	удовлетворительно
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	80	хорошо
		65-50	удовлетворительно
4.	Игра накатами справа по диагонали.	20 и более	хорошо
		от 10 до 19	удовлетворительно
5.	Игра накатами слева по диагонали	20 и более	хорошо
		от 10 до 19	удовлетворительно
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	15 и более	хорошо
		от 10 до 14	удовлетворительно
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	15 и более	хорошо
		от 10 до 14	удовлетворительно
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	7 и менее	хорошо
		от 10 до 8	удовлетворительно
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	9 и менее	хорошо
		от 10 до 12	удовлетворительно
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток).	6	хорошо
		4	удовлетворительно
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток).	7	хорошо
		5	удовлетворительно

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
		<i>I. Вводное занятие</i>	1	1	
1.		Техника безопасности. История настольного тенниса. Правила игры. Терминология, техника и тактика игры.	1	1	
		<i>II. Общефизическая подготовка</i>	11	2	9
2.		Особенности выполнения физических упражнений		1	
3.		Развитие основных двигательных качеств		1	
4.		Бег по «восьмерке» с подачей мяча и ударом.			1
5.		Бег боком вокруг стола с подачей мяча и ударом.			1
6.		Перенос мячей по краям коридора			1
7.		Движение по коридору с переключением мяча в корзины из правой руки в левую			1
8.		Отжимания в упоре от стола за 1 минуту			1
9.		Последовательность при выполнении упражнений			1
10.		Подъём из положения лёжа в положение сидя за 1 минуту			1
11.		Прыжки со скакалкой двойные с перерывом 2 мин.			1
12.		Бег на дистанцию 60 м.			1
		<i>III. Специальная подготовка</i>	9	2	7
13.		Специальные (подготовительные) упражнения.		1	
14.		Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу			1
15.		Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу			1
16.		Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой.			1
17.		Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.			1
18.		Упражнения развивающие качество выполнения, и техническое умение.		1	

19.		Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок.			1
20.		Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы			1
21.		Имитация ударов слева и справа в быстром темпе			1
		<i>IV. Техническая подготовка</i>	9	2	7
22.		Значение технической подготовки. Основная исходная стойка		1	
23.		<i>Виды ударов</i> (промежуточные, атакующие, защитные).			1
24.		Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, по силе удара, траектории полета мяча, атакующие удары по диагонали справа направо			1
25.		Атакующие удары по прямой справа налево.			1
26.		<i>Приём мяча.</i> Прием подачи “подставками”			1
27.		<i>Подача в настольном теннисе.</i>		1	
28.		Толчком слева и справа, без и с вращения мяча			1
29.		<i>Защита.</i> Приёмы защиты при подачах мяча по прямой и диагонали.			1
30.		При подачах мяча с вращением вверх и вниз, с боковым вращением вправо и влево			1
		<i>V. Тактическая подготовка</i>	2	2	
31.		Тактика нападения в игре один на один.		1	
32.		Тактика защиты в парной игре.		1	
		<i>VI. Соревнования</i>	3		3
33.		Двухсторонняя игра			1
34.		Игра в парах			1
35.		Организация и проведение соревнований			1
		<i>VII. Контрольные и итоговые занятия</i>	1		1
36.		Контрольные упражнения, тестирование			1

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы. Для реализации данной программы используются следующие педагогические технологии (здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, игровая) а также могут быть использованы электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе волейбола используются следующие методы:

Словесные методы обучения:

- объяснение;
- беседа.

Методы практической работы:

- упражнения;
- тренировка.

Методы наблюдения:

- видеосъемка.

Методы игры:

- игры: развивающие, подвижные;
- игры на развитие внимания, памяти, воображения.

Наглядный метод обучения:

- видеоматериалы.

Для реализации разделов программы используются следующие дидактические средства: видео материалы, собрание музыкальных треков)

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2018г.
2. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1978.
3. Филин В. П. Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2018

Список литературы для учащихся:

1. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 2017.
2. Жданов В. Ю., Милоданова Ю. А., Жданов Иван Юрьевич Обучение настольному теннису за 5 шагов, Спорт, 2015 г.
3. Сергей Судаков Правила вида спорта настольный теннис, Спорт, 2019

Список литературы для родителей:

1.Актуальные проблемы безопасности жизнедеятельности, здоровья при занятиях физической культурой и спортом: материалы международной научно – практической конференции 25-26 марта 1999 г. – Томск: ТГПУ.

2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2008
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998

Интернет-источники

1.	Обучение настольному теннису за 5 шагов	https://www.labyrinth.ru/books/507430/
----	---	---

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Текущий контроль

Освоение дополнительной общеобразовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается **текущим контролем** успеваемости и **промежуточной аттестацией** учащихся согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся отделения дополнительного образования детей ГБОУ СОШ № 249 им. М.В. Маневича Кировского района Санкт – Петербурга».

Текущий контроль успеваемости учащихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений учащихся в соответствии с оценочными и методическими материалами дополнительной общеобразовательной программы.

Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ прогнозируемым результатам;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются педагогом дополнительного образования в соответствии учебным планом дополнительной общеобразовательной программы. Формы текущего контроля: наблюдение, тест, анкетирование, анализ выполнения заданий педагога.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы.

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы за этап обучения;

- соотнесение этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов образовательной программы;

- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности,

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в зависимости от срока реализации, дополнительной общеобразовательной программы **по итогам года или полугодия.**

Формы и содержание промежуточной аттестации определяется самим педагогом на основании содержания дополнительной общеобразовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Формами промежуточной аттестации являются: тестирование; соревнование; турнир; сдача нормативов и др., предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой.

Форма фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся прописывается в разделе оценочных и методических материалов дополнительной общеобразовательной программы. Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в «Диагностическую карту знаний и умений учащихся по программе», где можно проследить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы за полугодие по каждому критерию. Каждый из количественных показателей суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года). Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (выс) - Общая сумма 2,5-3,0 баллов; Средний уровень результативности (сред) - Общая сумма 1,5-2,4- баллов; Низкий уровень результативности (низ) - Общая сумма 0-1,4 баллов.

Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий, согласно расписанию занятий объединений.