

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 512
Невского района Санкт-Петербурга

« ПРИНЯТА »
Решением педагогического
Совета ГБОУ СОШ № 512

Протокол № 14
от «28» августа 2020 года

« УТВЕРЖДАЮ »
Директор ГБОУ школы №512
Невского района
Санкт-Петербурга



.....
Г.А. Тихонова

Приказ № 220
от «31» августа 2020 года

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа структурного подразделения ОДОД
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся 12-15 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Аглиулина Ирина Дамировна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2020 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	
Учебный план- 1 год образовательной деятельности.....	
Учебный план- 2 год образовательной деятельности.....	
Календарный учебный график.....	
Рабочая программа.....	
Оценочные и методические материалы.....	
Список используемой литературы.....	

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой общекультурного уровня освоения физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в настольном теннисе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап образовательной деятельности, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы подросткового организма.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 утвержден Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (далее - Порядок).

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий).

- Инструктивно-методическое письмо от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0 «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных технологий».

- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга № 617-р от 01 марта 2017 года. «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 19.03.2020 г. № 2076-р «О внесении изменений в сеть государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга (по Невскому району)».

- Положение о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 512 Невского района Санкт-Петербурга;

- Положение о проектировании дополнительной программы структурного подразделения «Отделение дополнительного образования детей» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 512 Невского района Санкт-Петербурга;

- Положение «Об организации образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» ГБОУ СОШ №512 Невского р-на г. СПб.

Адресат программы

Программа «Настольный теннис» адресована учащимся школы в возрасте 12-15 лет (6-7) классов общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Цель: формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, повышение уровня игры в настольном теннисе.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы

Упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать физическое развитие подростков, владение ими приемов игры в настольный теннис, проводить отбор для перехода на следующий этап образовательной деятельности. Применение метода психорегуляции в тренировках и на

соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры, стремление к победам.

Условия реализации

Программа адресована подросткам от 12 до 15 лет. В объединения принимаются обучающиеся 6-7 классов при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятия спортом. Наполняемость в группах: первый год образовательной деятельности — 15 человек; второй год — 12 человек. Уменьшение числа обучающихся в группе на втором году образовательной деятельности объясняется увеличением объема сложности программного материала.

Реализация образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

В соответствии со статьей 13 Федерального закона об образовании от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при реализации образовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

Школа вправе осуществлять реализацию ДООП с применением исключительно электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, организуя учебные занятия в виде онлайн-курсов, обеспечивающих для обучающихся независимо от их места нахождения и организации, в которой они осваивают образовательную программу, достижение и оценку результатов обучения путем организации образовательной деятельности в электронной информационно-образовательной среде, к которой предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет».

Школа определяет набор электронных ресурсов, приложений, которые допускаются к использованию в учебном процессе.

Школа информирует всех участников образовательного процесса о возможных механизмах использования ресурсов для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

Сроки реализации подпрограммы: Программа рассчитана на 2 года образовательной деятельности. 1 год образовательной деятельности – 72 часа, 2-й год – 144 часа.

Форма и режим занятий.

Программа предполагает использование на занятиях групповые и индивидуально-групповые способы образовательной деятельности.

Занятия групп образовательной деятельности проводятся:

1-го года - 2 раза по 1 часа, т.е. 2 часа в неделю (72 часа в год);

2-го года - 2 раза по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

Программа делится на два этапа. Первый год образовательной деятельности - начальная подготовка; второй год - углубленное обучение технике игры; совершенствование технической и обучение тактической подготовке, психологическая подготовка.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

по образовательному компоненту подпрограммы обучающиеся:

- получат знания истории развития настольного тенниса и воздействия вида спорта на организм человека;
- повысят уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчиво овладеют умениями и навыками игры;
- достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности;
- научатся контролировать психическое состояние;
- укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма;

по развивающему компоненту подпрограммы обучающиеся:

- разовьют потребность в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
- отработают навыки и умения игры;
- научатся регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигнут оптимального боевого состояния;
- получат навыки организации и судейства соревнований;

по воспитательному компоненту подпрограммы обучающиеся:

- будут стремиться к победе на соревнованиях районного и муниципального уровня;
- овладеют организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе, чувством ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- у обучающихся появится потребность к ведению здорового образа жизни, умение организовать свой досуг.

Способы определения результативности

- мониторинг на начало и окончание учебного года;
- педагогическое наблюдение;
- анкетирование;
- тестирование на знание судейских жестов и судейской терминологии, на знание правил соревнований и терминологии, теоретического материала, на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- психологические и учебно-игровые тренинги;
- наблюдение во время тренировочных игр и соревнований;
- контроль соблюдения техники безопасности и правил игры;

Формы подведения итогов реализации подпрограммы

- психологические тесты;
- районные и городские соревнования, спортивные турниры, их результаты;
- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- контрольные игры с заданиями;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований;
- диагностика в рамках мониторинга ОДОД.

Учебный план – 1 год образовательной деятельности

№п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Общефизическая подготовка;	15		
2.1.	общеразвивающие упражнения	5	1	4
2.2.	упражнения на снарядах и тренажёрах	5	1	4
2.3.	спортивные и подвижные игры	5	1	4
3.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на:	15		
3.1.	развитие силы	3	1	2
3.2.	развитие быстроты сокращения мышц	3	1	2
3.3.	развитие прыгучести	3	1	2
3.4.	развитие специальной ловкости	3	1	2
3.5.	развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	3	1	2
4.	Техническая подготовка:	25		
4.1.	Удары по мячу накатом	6	1	5
4.2.	Удар по мячу с полуката	6	1	5
4.3.	удар подрезкой	6	1	5
4.4.	срезка,	7	1	6
5.	Тактическая подготовка:	12		
5.1.	Подача накатом	4	1	3
5.2.	удары слева, справа,	4	1	3
6.	Правила игры	3	1	2
7.	Итоговое занятие	1	1	
	ИТОГО	72	17	55

Учебный план - 2 год образовательной деятельности

№п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Общефизическая подготовка;	22	3	19
2.1.	общеразвивающие упражнения	8	1	7
2.2.	упражнения на снарядах и тренажёрах	6	1	5
2.3.	спортивные и подвижные игры	8	1	7

3.	Специальная физическая подготовка. Упражнения, направленные на:	45	5	40
3.1.	развитие силы	9	1	8
3.2.	развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
3.3.	развитие прыгучести	9	1	8
3.4.	развитие специальной ловкости	9	1	8
3.5.	развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
4.	Техническая подготовка:	60	7	53
4.1.	Удары: накатом с подрезанного мяча,	22	2	20
4.2.	накатом по короткому мячу,	20	2	18
4.3.	крученая «свеча» в броске	4	1	3
4.4.	накатом у стенки, удары на точность.	7	1	6
		7	1	6
5.	Тактическая подготовка:	8	4	4
5.1.	Передвижения у стола	4	2	2
5.2.	тактика приёмов и передач	4	2	2
6.	Правила игры Игровые комбинации	7	1	6
7.	Итоговое занятие	1	1	
	ИТОГО	144	22	122

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	14.09.2020	25.05.2021	36	72	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.2021	25.05.2022	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Настольный теннис»

Срок реализации: 2 года

Возраст учащихся: 12-15 лет

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям; - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния;

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

по образовательному компоненту обучающиеся:

- получают знания истории развития настольного тенниса и воздействия вида спорта на организм человека;
- повысят уровень технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчиво овладеют умениями и навыками игры;
- достигнут высокого уровня физического развития и физической подготовленности;

- научатся контролировать психическое состояние;
 - укрепят здоровье, повысят функциональное состояние всех систем организма;
- по развивающему компоненту обучающиеся:*
- разовьют потребность в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной объединении;
 - отработают навыки и умения игры;
 - научатся регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
 - достигнут оптимального боевого состояния;
 - получат навыки организации и судейства соревнований;
- по воспитательному компоненту обучающиеся:*
- будут стремиться к победе на соревнованиях районного и муниципального уровня;
 - овладеют организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе, чувством ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
 - у обучающихся появится потребность к ведению здорового образа жизни, умение организовать свой досуг.

Календарно-тематический планирование

«Настольный теннис»

Первый год обучения - 72 часа

№ п/п	Название раздела, тема	Дата проведения	Дата по факту	Количество часов		
				Всего	Теория	Практика
1.	Физическая культура в современном обществе.			1	1	
2.	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.			1	1	
3.	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.			1	1	1
4.	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.			1		1
5.	Правила безопасности игры. Правила соревнований.			1		1
6.	Выбор ракетки и способы держания			1		1
7.	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».			1		1
8.	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».			1		1
9.	Удары по мячу накатом.			1		1
10.	Удары по мячу накатом.			1		1
11.	Удары по мячу накатом.			1		1

12.	удар подрезкой, срезка Удар по мячу с полулета,, толчок.			1		1
13.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.			1		1
14.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.			1		1
15.	Игра в ближней и дальней зонах.			1		1
16.	Вращение мяча.			1		1
17.	Игра в ближней и дальней зонах.			1		1
18.	Игра в ближней и дальней зонах.			1		1
19.	Основные положения теннисиста.			1		1
20.	Исходные положения, выбор места.			1		1
21.	Исходные положения, выбор места.			1		1
22.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.			1		1
23.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.			1		1
24.	Одношажные и двухшажные перемещения.			1		1
25.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).			1		1
26.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).			1		1
27.	Подачи: короткие и длинные.			1		1
28.	Подачи: короткие и длинные.			1		1
29.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.			1		1
30.	Тактика одиночных игр			1		1
31.	Тактика одиночных игр			1		1
32.	Тактика одиночных игр			1		1
33.	Игра в защите			1		1

34.	Игра в защите			1		1
35.	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.			1		1
36.	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.			1		1
37.	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.			1		1
38.	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.			1		1
39.	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.			1		1
40.	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.			1		1
41.	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.			1		1
42.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.			1		1

43.	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.			1		1
44.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.			1		1
45.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.			1		1
46.	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).			1		1
47.	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.			1		1
48.	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.			1		1
49.	Игра у стола. Игровые комбинации.			1		1
50.	Игра у стола. Игровые комбинации.			1		1
51.	Игра у стола. Игровые комбинации.			1		1
52.	Соревнования			1		1
53.	Соревнования			1		1
54.	Игра у стола. Игровые комбинации.			1		1
55.	Соревнования			1		1
56.	Соревнования			1		1
57.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.			1		1
58.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.			1		1
59.	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).			1		1
60.	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.			1		1
61.	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.			1		1
62.	Игра у стола. Игровые комбинации.			1		1

63.	Игра у стола. Игровые комбинации.			1		1
64.	Игра у стола. Игровые комбинации.			1		1
65.	Соревнования			1		1
66.	Соревнования			1		1
67.	Игра у стола. Игровые комбинации.			1		1
68.	Соревнования			1		1
69.	Соревнования			1		1
70.	Игра у стола. Игровые комбинации.			1		1
71.	Игра у стола. Игровые комбинации.			1		1
72.	Соревнования			1	1	
	ИТОГО			72	3	69

Содержание программы 1-го года образовательной деятельности

1. Вводное занятие.

Теория: История возникновения и развития настольного тенниса. Современное состояние настольного тенниса. Инструктаж по охране труда и правила безопасности при занятиях настольным теннисом.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП в подготовке теннисистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП в подготовке теннисистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

4. Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в настольном теннисе.

Практика: Стойки. Удары по мячу накатом. удар подрезкой, срезка Удар по мячу с полулета,, толчок Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.. Игра в ближней и дальней зонах Вращение мяча. Основные положения теннисиста.

5. Тактическая подготовка

Теория: Правила игры в настольный теннис. Значение тактической подготовки в настольном теннисе. *Практика:* Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения. Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).

6. Правила игры

Теория: Правила игры

Практика: Отработка правил игры в ходе занятий.

7. Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения за год, награждение, определение основных направлений деятельности на следующий учебный год.

Календарно-тематический план

«Волейбол»

Второй год обучения -144 часа

№ п/п	Название раздела, тема	Дата проведения	Дата по факту	Количество часов		
				Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и охране труда. Терминология в настольном теннисе			2	1	1
2.	Упражнения по общефизической и специальной физической подготовке, подвижные игры проводятся на каждом занятии в ходе разминок. Методы и средства общефизической подготовки.			2	1	1
3.	Характеристика техники сильнейших теннисистов. Стойки и передвижения			2	1	1
4.	Характеристика техники сильнейших теннисистов. Стойки и передвижения			2	1	1
5.	Стойки и передвижения			2	1	1
6.	Современная техника Удары по мячу накатом.			2	1	1
7.	Современная техника Удары по мячу накатом.			2	1	1

8.	Учебная игра в настолбный теннис			2	1	1
9.	Современная техника удар подрезкой, срезка			2	1	1
10.	Отработка техники Удар по мячу с полулета,, толчок.			2	1	1
11.	Современная техника Удар по мячу с полулета, удар подрезкой,			2	1	1
12.	Отработка техники Удар по мячу с полулета			2	1	1
13.	Учебная игра в настольный теннис			2	1	1
14.	Современная техника подачи мяча снизу, работа в парах через сетку			2	1	1
15.	Современная техника подачи мяча сверху, работа в парах через сетку			2	1	1
16.	Отработка техники подачи мяча сверху, снизу			2	1	1
17.	Учебная игра в волейбол (отработка приемов)			2	1	1
18.	Современная техника подачи мяча сбоку, работа в парах через сетку			2	1	1
19.	Верхняя боковая подача мяча			2	1	1
20.	Отработка верхней боковой подачи мяча, работа в парах через сетку			2	1	1
21.	Верхняя прямая планирующая подача мяча			2	1	1
22.	Отработка верхней прямой планирующей подачи мяча			2	1	1
23.	Учебная игра в волейбол (отработка приемов)			2	1	1
24.	Верхняя прямая силовая подача мяча			2	1	1
25.	Отработка верхней прямой силовой подачи мяча			2	1	1
26.	Отработка верхней прямой силовой подачи мяча			2	1	1

27.	Отработка техники прямых нападающих ударов			2	1	1
28.	Двусторонняя игра в волейбол (отработка приемов)			2	1	1
29.	Современная техника верхней и нижней подачи мяча			2	1	1
30.	Отработка верхней и нижней подач мяча			2	1	1
31.	Техника нападающих ударов по диагонали			2	1	1
32.	Отработка техники нападающих ударов			2	1	1
33.	Двусторонняя игра в волейбол (отработка приемов)			2	1	1
34.	Двусторонняя игра в волейбол (отработка приемов)			2	1	1
35.	Отработка техники приема мяча в защите.			2	1	1
36.	Техника блокировки мяча.			2	1	1
37.	Техника блокировки мяча.			2	1	1
38.	Учебная игра в волейбол (отработка правил игры).			2	1	1
39.	Отработка техники нападающих ударов.			2	1	1
40.	Отработка техники защиты и блокировки мяча.			2	1	1
41.	Учебная игра в волейбол (отработка правил игры).			2	1	1
42.	Учебная игра в волейбол (отработка правил игры).			2	1	1
43.	Учебная игра в волейбол (отработка правил игры).			2	1	1
44.	Отработка техники ударов.			2	1	1
45.	Учебная игра в волейбол (отработка правил игры).			2	1	1
46.	Учебная игра в волейбол (отработка правил игры).			2	1	1
47.	Учебная игра в волейбол (отработка правил игры).			2	1	1
48.	Двусторонняя игра в волейбол (отработка приемов).			2	1	1

49.	Современная техника одиночного блокирования.			2	1	1
50.	Отработка техники одиночного блокирования.			2	1	1
51.	Современная техника группового блокирования.			2	1	1
52.	Отработка техники группового блокирования.			2	1	1
53.	Учебная игра в волейбол (отработка правил игры).			2	1	1
54.	Учебная игра в волейбол (отработка правил игры).			2	1	1
55.	Учебная игра в волейбол (отработка правил игры).			2	1	1
56.	Организация взаимодействия игроков команды.			2	1	1
57.	Техника приема мяча сверху, работа через сетку.			2	1	1
58.	Двусторонняя игра в волейбол (отработка приемов).			2	1	1
59.	Двусторонняя игра в волейбол (отработка приемов).			2	1	1
60.	Нападение с первой подачи или откидки.			2	1	1
61.	Страховка игрока, принимающего подачи.			2	1	1
62.	Учебная игра в волейбол (отработка правил игры).			2	1	1
63.	Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.			2	1	1
64.	Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.			2	1	1
65.	Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.			2	1	1
66.	Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.			2	1	1
67.	Анализ тактических действий сильнейших волейбольных команд.			2	1	1
68.	Тактика взаимодействия			2	1	1

	защитников при игре со страхующими, блокирующими.					
69.	Тактика взаимодействия защитников при игре со страхующими, блокирующими.			2	1	1
70.	Игра в волейбол (отработка правил игры).			2	1	1
71.	Игра в волейбол (отработка правил игры).			2	1	1
72.	Игра в волейбол (отработка правил игры). Итоговое занятие			2	1	1
	ИТОГО			144	5	139

Содержание программы 2-го года образовательной деятельности

1. Вводное занятие.

Теория: История возникновения и развития настольного тенниса. Современное состояние настольного тенниса. Инструктаж по охране труда и правила безопасности при занятиях настольным теннисом.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Значение ОФП в подготовке теннисистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП в подготовке теннисистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

4. Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в настольном теннисе.

Практика: Стойки Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре., Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

5. Тактическая подготовка

Теория: Правила игры в волейбол. Значение тактической подготовки в волейболе.

Практика: Тактика подачи.

6. Правила игры

Теория: Правила игры

Практика: Оработка правил игры в ходе занятий. Игра у стола. Игровые комбинации

7. Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения за год, награждение.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие (тренировки, соревнования)	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие (тренировки, соревнования)	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, показ видеоматериала, тренировки, товарищеские встречи, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка, показ видео-материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видеоматериалов. Наблюдение за соревнованиями.	соревнованиями. Анкетирование, тестирование.
Психологическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за обучающимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях.

Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод тестирования.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
----------------------------	--	--	---

Материально-техническое и дидактико-методическое оснащение

Для реализации данной подпрограммы в гимназии имеется и может и может быть использовано:

1. Спортивный зал
2. Школьный стадион, хорошо оборудованный.
3. Два стола для настольного тенниса
4. Сетки для настольного тенниса
5. Шарики 25 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. 20 комплектов формы.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по настольному теннису. Методические пособия по настольному теннису, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Оценочные и методические материалы

1 год образовательной деятельности

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	ТЕСТ	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2.	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3.	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4.	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5.	Наклон вперёд из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10

6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4-5	10-14
7.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8.	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9.	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	ТЕСТ	Мальчики	Девочки
1.	Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	7-9	6-8
2.	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	8-10	5-7
3.	Основы тренировки теннисиста. общефизическая подготовка.	5-7	4-6
4.	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	7-9	6-8
5.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Оценочные и методические материалы

2 год образовательной деятельности

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	ТЕСТ	Мальчики	Девочки
1.	Бег 30 м, с	5,8-5,4	6,2-5,5
2.	Челночный бег 3х10 м, с	9,0-8,6	9,6-9,1
3.	Прыжки в длину с места, см	165-180	155-175
4.	6-минутный бег, м	110-1200	900-1050
5.	Наклон вперед из положения сидя, см	6-8	9-11
6.	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4-6	11-15
7.	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	110-120	120-130
8.	Прыжки в высоту с разбега, см	95-105	85-95
9.	Прыжки в высоту с места, см	45-50	40-45

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	ТЕСТ	Мальчики	Девочки
1.	Основные тактические комбинации При подаче соперника:	7-9	6-8

	а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.		
2.	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	7-9	6-8
3.	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	10-12	7-10
4.	Основные тактические комбинации При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	7-10	6-8
5.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	7-9	6-8
6.	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	7-9	6-8
7.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	6-8	4-6
8.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	По результатам выполнения	По результатам выполнения

Выполнения основных двигательных действий в настольном теннисе.

Стойки и перемещения.

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактические комбинации.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Требования к уровню подготовки обучающихся

К концу первого полугодия:

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;

- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; Разовьют следующие качества:
- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающимся стрессовым ситуациям
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

Формы подведения итогов:

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для определения результатов образовательной деятельности и для определения достижения обучающимися планируемых результатов используются (анкеты, тесты, опросы, метод педагогического наблюдения, выполнение контрольных нормативов)

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В программе «настольный теннис» использованы современные педагогические технологии коллективного или группового взаимообучения. По мнению создателей данной технологии А.Г. Ривина и В.К. Дьяченко, основные принципы предложенной системы-самостоятельность и коллективизм (все учат каждого и каждый учит всех). Можно выделить уровни коллективной деятельности;

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, направляет, оказывает помощь, советует, отвечает на вопросы, регулирует споры.

Технологии коллективного взаимообучения предлагает организацию совместных действий, коммуникацию и общение, взаимопонимание педагога и детей. В программе также применяются элементы здоровьесберегающих технологий (А.В.Акимов), технологии индивидуального обучения.

Использование учебно-лабораторного оборудования в рамках реализации ФГОС на внеурочной деятельности

Планируя внеурочную деятельность, включаю в работу современное учебно-лабораторное оборудование такое, как ноутбук. Его я использую для поиска, сбора, обработки и хранения данных. Это и разработки уроков, и презентации, и иллюстративный материал.

Дополнительно использую ксерокс, сканер, принтер. Это оборудование используется для тиражирования на печатных носителях, что помогает при проведении проведения контрольных и проверочных работ, индивидуальной работы, работы с тестами, тренажёрами. Использование интерактивной доски позволяет на внеурочной деятельности показывать слайды, видео, даёт возможность работать с рисунком, схемой, картиной; сохранять нанесённые изображения в виде файла, обмениваться ими по каналам связи.

Динамика освоения программы

Сводная таблица усвоения программы

№ п/п	Ф.И. обучающегося	1-полугодие%	2-полугодие%
1			
2			
34			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Сводная таблица усвоения программы за учебный год

№ п/п	Количество обучающихся	1-полугодие%	2-полугодие%
1			

Педагогическая диагностика

Участие в мероприятиях

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Наименование мероприятия/дата			
		Школьный уровень	Районный уровень	Городской уровень	За год (количество)
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					

12					
11					
12					
13					
14					
15					

Протокол педагогического наблюдения

Педагог (Ф.И.О.) _____

Объект исследования: (Ф.И. обучающегося, год обучения) _____

Предмет исследования *(например, способности ребенка, личностные качества обучающегося)*

Цель исследования: *(например, выявление обучающихся, склонных к проявлению одаренности)*

Ситуация исследования: (вид занятия по программе «название») _____

Факты

поведения: _____

Заключение

педагога: _____

Дата _____

Подпись педагога _____

Список литературы:

- 1.Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования: дисс.... канд. пед. наук/ ГЦОЛИФК. - М., 1972.
- 2.Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н.Амелин. — М., 1982.
- 3.Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. -М., 1985.
4. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
- 5.Байгулое Ю. П. Исследование методов отбора и прогнозирования способностей юных спортсменов (настольный теннис): автореф. дисс.... канд. пед. наук. — М., 1975.
6. Барчукова Г. В. Методические рекомендации по тактической подготовке игроков в настольном теннисе / Г.В. Барчукова. — М., 1983.
7. Барчукова Г. В. Тактика современной игры в настольный теннис: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. — М., 1985.
8. Барчукова Г. В. Техника игры в настольный теннис: лекция для студентов ГЦОЛИФКа / Г. В. Барчукова. - М., 1986.
9. Барчукова Г. В. Техника настольного тенниса / Г. В. Барчукова. — М., 1989.
10. Барчукова Г. В. Физическая подготовка игроков: метод, разработки для студентов специализации ГЦОЛИФКа/ Г.В.Барчукова. — М., 1989.
- 11.Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1989.

Интернет ресурсы:

1. <http://club-rodina.ru/>
2. <http://ttbeauty-pro.ru/>
3. <http://www.andro.de/>
4. <https://gewo-tt.com/>
https://www.victas.com/de_de/
5. <http://www.tsp-tt.de>
6. <http://www.yasaka.se>
7. <https://joola.de/>
<http://www.donic.de>
8. <http://www.nittaku.com>
9. <https://www.drneubau>