ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 346
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ средней общеобразовательной
школы № 346
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08 2023г. № 1.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ средней
общеобразовательной школы № 346
Невского района Санкт-Петербург
_____В.И. Кравченко
Приказ от 31.08 2023г № 388.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе

«Пинг-Понг»

Год обучения: 2 год

Разработчик: Шершнёва Ирина Николаевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Задачи

Обучающие:

- продолжать обучать правильному положению тела (рук, ног, стойке теннисиста) при выполнении технических и тактических действий;
- продолжать обучать технике подачи мяча;
- продолжать обучать выполнению ударов по мячу;
- обучить правилам поведения и общения с судьями, товарищами по команде и соперниками.

Развивающие:

- продолжать повышать уровень общефизической подготовки;
- продолжать развивать скорость реакции, координацию движений, мышечную силу, ловкость, прыгучесть, гибкость тела, внимание;
- продолжать развивать умение быстро принимать точные решения в складывающихся игровых ситуациях.

Воспитательные:

- сформировать умение взаимодействовать в едином творческом коллективе для достижения спортивных результатов;
- продолжать воспитывать у юных теннисистов трудолюбие и дисциплинированность;
- продолжать формировать правильную поведенческую реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

Ожидаемые результаты

Личностные

- научатся строить отношения в коллективе, понимать друг друга;
- сформируют чувство товарищества и партнерства;
- научатся анализировать свои действия и действия членов группы.

Метапредметные

- смогут оценивать игровую ситуацию с разных сторон;
- приобретут навык самоорганизации;
- приобретут навык выдержки и спортивной дисциплины;
- овладеют техниками восстановления работоспособности и самоконтроля за собственным физическим состоянием.

Предметные

- усвоят технические и тактические правила игры;
- получат знания о правилах судейства;
- получат знания об условиях проведения соревнований.

Содержание образовательной программы

Раздел (тема)	Содержание
1. Вводное занятие	***Теория:*** Краткий обзор материала за прошлый учебный год. Постановка целей на будущий год. Знакомство с учебной программой. · Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис; · Правила техники безопасности при выполнении

	упражнений на занятиях настольным теннисом; · Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале; · Сведения о строении и функциях организма человека; · Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.
2.Общая физическая подготовка	***Теория:*** Понятие-общая физическая подготовка. Классификация упражнений по ОФП. Тесты по ОФП. ***Практика:*** Упражнения беговые, прыжковые, в парах, с набивными мячами, без предметов и другие. · Подвижные игры · ОРУ · Метания
3.Специальная физическая подготовка	***Теория:*** Понятие – специальная физическая подготовка. Тесты по СФП. ***Практика:*** Имитация ударов накатом, подрезок, подач. Игра утяжеленной ракеткой. Упражнения на тренажерах. Игра в теннис с дополнительными заданиями. · Упражнения для развития прыжковой ловкости. · Упражнения для развития силы. · Упражнения для развития выносливости. · Упражнения для развития гибкости. · Упражнения для развития внимания и быстроты реакции.
4.Техническая подготовка	***Теория:*** Последовательность выполнения движений руками и ногами при ударах по мячу. Тесты по технической подготовке. ***Практика:*** Техника хвата теннисной ракетки, жонглирование теннисным мячом, стойка теннисиста. Передвижение теннисиста. Основные виды вращения мяча. Подачи мяча: «маятник», «челнок». Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат».
5.Тактическая атакующей игры	***Теория:*** Игровые ситуации, в которых используются подачи мяча в нападении, прием подач ударом, удары атакующие, защитные, удары, отличающиеся по длине полета мяча, удары с разной высотой отскока на стороне соперника. Тесты по тактической подготовке. ***Практика:*** Подачи мяча в нападении, прием подач ударом, удары атакующие, защитные. Удары с разной длиной полета мяча и с разной высотой отскока на стороне соперника.
6.Игры с партнёром и соперником	***Теория:*** Правила игры. Психологическая подготовка и настрой на победу. ***Практика***: Выполнение заданий в игре с противником. · Оборудование места занятии;

	· Подачи мяча в нападении; · Прием подач ударом; · Удары атакующие, защитные; · Удары, отличающиеся по длине полета мяча. ·
7.Специальные игры насчет	***Теория:*** Правила игры. Расстановка. ***Практика***: Выполнение заданий в игре с противником. Игра «Солнышко». · Один против 4-х; · Двое против команды
8.Проведение соревнований	***Теория:*** Правила соревнований. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. ***Практика:*** Участие в соревнованиях и турнирах. Диагностика.
9.Итоговое занятие	***Теория:*** Подведение итогов учебного года. ***Практика***: Беседа: «Здоровый образ жизни». Награждение.

Календарно-тематический план

	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата	
		теория	практика	план	факт
	Тема № 1 – «Вводное занятие» -2 часа				
1	Техника безопасности во время игры в настольный теннис. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь теннисиста.	2		06.09	
	Тема № 3 – «Общая физическая подготовка» - 22 часа				
2	Упражнения общефизической подготовки: Упражнения подвижности суставов рук и ног. вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног.	1	1	08.09	
3	Упражнения общефизической подготовки: Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.	1	1	13.09	
4	Упражнения общефизической подготовки: медленный бег на время; челночный бег 5х15м. 3х10.		2	15.09	
5	Упражнения общефизической подготовки: бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время;	1	1	20.09	

	прыжковые упражнения				
6	Упражнения общефизической подготовки: Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками) Подвижные игры с мячом и без него.	1	1	22.09	
7	Упражнения общефизической подготовки: упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.	1	1	27.09	
8	ОРУ беговые упражнения прыжковые упражнения	1	1	29.09	
9	Упражнения общефизической подготовки: медленный бег на время; челночный бег 5х15м. 3х10.		2	04.10	
10	Упражнения общефизической подготовки: подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.		2	06.10	
11	Упражнения общефизической подготовки: Упражнения подвижности суставов рук и ног. Вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног.	1	1	11.10	
12	Упражнения общефизической подготовки: упражнения для развития равновесия, упражнения на координацию движений.		2	13.10	
	Тема № 3 - «Специальная подготовка» - 30 часов				
13	Тактика игры. Быстрота реакции. Срезка. Накат. Подача	1	1	18.10	
14	Упражнения с мячом. Удары по мячу справа слева. Вращение мяча.		2	20.10	
15	Освоение приема: имитация движения без мяча, отработка элементов у стенки изучение приемов в игровой обстановке на столе.	1	1	25.10	
16	Упражнения с мячом. Освоение приема: Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола.		2	27.10	
17	Упражнения с мячом. Освоение приема: имитация движения без мяча. Отработка в игровой обстановке у стола.		2	01 .11	
18	Изучения движения в игровой обстановке по движущему мячу.	1	1	03.11	
19	Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стенке.		2	08.11	
20	Упражнения, имитирующие технику передвижения. Упражнения, имитирующие технику ударов	1	1	10.11	
21	Упражнения с мячом. Развитие быстроты реакции		2	15.11	

22	Упражнения с мячом. Освоение приема: имитация движения без мяча. Отработка в игровой обстановке у стола		2	17.11	
23	упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.		2	22.11	
24	Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стенке.		2	24.11	
25	Упражнения с мячом. Выполнение подач, придавая мячу различные вращения.	1	1	29.11	
26	Упражнения с мячом. Удары по мячу справа, слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику передвижения. Упражнения имитирующие технику ударов		2	01.12	
27	Упражнения с мячом. Выполнение подач, придавая мячу различные вращения. Имитация движения ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень		2	06.12	
	Тема№ 5 - «Техническая подготовка» 34 часа				
28	Техника безопасности во время игры настольный теннис. Техническая подготовка.		2	08.12	
29	Знакомство с понятием «тактика»	1	1	13.12	
30	Виды технических приемов по тактической направленности.	1	1	15.12	
31	Указания для ведения правильной тактической игры: через сложную подачу	1	1	20.12	
32	Указания для ведения правильной тактической игры: активную игру	1	1	22.12	
33	Указания для ведения правильной тактической игры: погашения активной тактики соперника.		2	27.12	
34	Указания для ведения правильной тактической игры: вынуждение соперника больше двигаться у стола.		2	29.12	
35	Тактический вариант: «смена игрового ритма»		2	10.01	
36	Тактический вариант: «длительный розыгрыш мяча»		2	12.01	
37	Тактический вариант: «перехват инициативы»		2	17.01	
38	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно.		2	19.01	
39	Различные виды жонглирования мячом: удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.	1	1	24.01	
40	Упражнения с ракеткой и мячом в движении	1	1	26.01	
41	Упражнения с ракеткой и мячом шагом	1	1	31.01	
42	Упражнения с ракеткой и мячом бегом, бегом с		2	02.02	

	жонглированием ракеткой.				
43	Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.		2	07.02	
44	Имитационные упражнения и тренировки у стола.		2	09.02	
	Тема №5 - «Тактика атакующей игры» 10 часов				
45	Указания для ведения тактики атакующей игры против игрока нападающего стиля.	1	1	14.02.	
46	Указания для ведения тактики атакующей игры против игрока защитного стиля.	1	1	16.02	
47	Применение атакующей подачи	1	1	21.02	
48	Практические варианты смены игрового ритма		2	28.02	
49	Постоянное изменение направления полета мяча		2	01.03	
	Тема №6 - «Тактика защитной игры» 10 часов				
50	Освоение подачи в игре с партнером	1	1	06.03	
51	Освоение подачи в игре с партнером		2	13.03	
52	Освоение подачи в игре с партнером		2	15.03	
53	Закрепление навыков в игре с партнером		2	20.03	
54	Знакомство с правилами игры на счет (соревнования)	1	1	22.03	
	Тема№7 «Игры с партнером-соперником» 20 часов				
55	Виды тактических приемов по тактической направленности. Правила игры.	1	1	27.03	
56	Освоение основных ударов в игре с партнером		2	29.03	
57	Освоение подачи в игре с партнером		2	03.04.	
58	Освоение основных ударов в игре с партнером		2	05.04	
59	Закрепление навыков подачи в игре с партнером		2	10.04	
60	Освоение основных ударов в игре с партнером	1	1	12.04	
61	Освоение основных ударов в игре с партнером		2	17.04	
62	Освоение подачи в игре с партнером	1	1	19.04	
63	Закрепление навыков в игре с партнером		2	24.04	
64	Освоение основных ударов в игре с партнером	1	1	26.04	
	Тема№ 8 - «Проведение соревнований» 8 часов				
65	Знакомство с системой проведения соревнований.	1	1	08.05	
66	Проведение соревнований	1	1	15.05	
67	Проведение соревнований	1	1	17.05	
68	Проведение соревнований	1	1	22.05	
	Тема №8 «Специальные игры на счет» 8 часов				
69	Проведение игр на счет в парах	1	1	24.05	
70	Закрепление всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.	1	1	29.05	
71	Диагностика.		2	31.05	
	Тема№ 10 - «Итоговое занятие» 2 часа				
72	Итоговое занятие. Подведение итогов обучения по программе, награждение наиболее активных спортсменов.	1	1	05.06	
	Итого: 144	37	107		

Методические и оценочные материалы

Методические материалы

Тема программы (раздел)	Форма организации занятия	Методы и приемы	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1. Вводное занятие	Традиционное занятие.	Словесный метод (беседа, диалог).	Т/Б. Презентация. Реферат + презентация “Спортивный инвентарь теннисиста”.	Опрос. Обсуждение.
2. Общая физическая подготовка	Учебное занятие	Словесный метод, наглядный (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений.	Спортивные столы. Иллюстрация упражнений по ОФП. Презентация “Правила личной гигиены спортсмена”. Иллюстрация упражнений по ОФП. Распечатка с правилами игры Иллюстрация приемов.	Контрольное занятие, опрос. Самоанализ по итогам участия в командных играх.
3. Специальная физическая подготовка	Учебное занятие, фронтальный, тренинг, игра, соревнование, турнир.	Словесный, наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (задания, упражнения), фронтальный и групповой методы.	Иллюстрация упражнений по СФП. Распечатка с правилами игры Иллюстрация приемов. Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений.	Контрольное занятие, опрос. Самоанализ по итогам выполнения нормативов.

4.Техническая подготовка	Учебное занятие. Фронтальный. тренинг, игра, соревнование, турнир.	Словесный, наглядный метод (наблюдение), фронтальный и групповой методы, взаимосвязь теоретических и практических знаний.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений. Рекомендации по организации контрольных занятий по программе «Техника игры».	Самоанализ по итогам участия в командных играх. Зачётное занятие, контрольные игры.
5. Тактика атакующей игры	Учебное занятие. Фронтальный. тренинг, игра, соревнование.	Словесный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений. Рекомендации по организации подвижной игры «Игра в нападении».	Самоанализ по итогам участия в командных играх. Зачет.
6. Игры с партнёром и соперником	Учебное занятие, тренинг, игра, соревнование.	Словесный метод (беседа, диалог), наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений.	Распечатка с правилами игры с партнером. Иллюстрация приемов. Спортивный инвентарь, спортивные снаряжения.	Контрольное занятие, опрос. Самоанализ по итогам участия в командных играх.

7.Специальные игры насчет	Учебное занятие, тренинг, игра.	Словесный метод. фронтальный и групповой методы. Метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Игры.	Самоанализ по итогам участия в командных играх. Наблюдение игры.
8. Проведение соревнований	Спортивное состязание, игра.	Словесный метод. фронтальный и групповой методы. Метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Грамоты.	Самоанализ по итогам участия в командных играх. Контрольные игры, тесты.
9. Итоговое занятие	Игра, соревнование.	Словесный метод (беседа, диалог), наглядный метод.	Спортивный инвентарь. Грамоты.	Контрольная игра.

Информационные источники
Список литературы

Для педагога:
1. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех.- М.: Физкультура и Спорт, 2008
2. Платунова Н.Я. Настольный теннис. Челябинск: ЮУрГУ, 2001
3. Дорошенко С.А. Муллер А.Б. Настольный теннис Красноярск: КГТУ, 2000
4. Гогунов Н.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта-М.: ACADEMIA,2000
5. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
7. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005

Для детей
1.Барчукова Г.А. Настольный теннис. –М.: физкультура и спорт, 2004
2.Коротков И.М. Подвижные игры.-М.: Физкультура и спорт,2000
3. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2004
4.. Шпрах С.Д. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002
5. Ковалева Е. Игры на свежем воздухе для детей и взрослых – М., 2007.- 189 с.

Интернет – источники:

- http://ttfr.ru
- www.scientific.ru
- www.openclass.ru

- http://physnet.ru
- www.bio.1september.ru
- www.bio.nature.ru

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Вид контроля	**Формы/способы контроля**	**Срок контроля**
Входной	Наблюдение, опрос.	сентябрь
Текущий	Фронтальный, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Фронтальный, индивидуальный Наблюдение, беседа, опрос	декабрь
Итоговый: Подведение итогов реализации программы	Индивидуальный, наблюдение, беседа, анализ.	апрель-май

Основной показатель работы объединения по настольному теннису - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Формы контроля и управления образовательным процессом:

1. Анализ отзывов родителей и обучающихся,
2. Анализ участия в соревнованиях,
3. Наблюдения педагога,
4. Комплексный анализ проделанной работы.

Результативность освоения программы демонстрируется возможностью обучающихся сыграть по правилам партию в настольный теннис от начала до конца и участием их в соревнованиях различного уровня.

Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

Педагогическое наблюдение.

Опрос, тестирование.

Карта педагогического мониторинга. «Методика определения результатов образовательной деятельности детей» Кленова Н.И., Буйлова Л.М. (Приложение №2).

Приложение №1

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Количество ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	86	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	97	Хор. Удовл.

Приложение №2

Методика определения результативности образовательной программы деятельности детей

Для мониторинга результатов учащихся по дополнительной образовательной программе используется методики Кленовой Н.В., Буйловой Л.Н. Они позволяют представить:

- набор знаний, умений, навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;
- систему важнейших личностных качеств, которые желательно сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе, и время общения с педагогом и сверстниками;
- определить с помощью критериев возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит и степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА

педагог _____

№ п/п	Ф И учащегося	Входная диагностика	**Предметные** результаты обучаемости по программе								**Метапредметные** результаты обучаемости по программе								Результаты **личностного развития** детей в процессе освоения программы								**% освоения программы учащимся**	
			Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Предметные достижения ребёнка		**итого, %**		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		**итого, %**		Организационно-волевые качества		Ориентационные качества		Поведенческие качества		**итого, %**			
		с 01 по 20.09	**Полугодие**																									
			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																												
2																												
15																												