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:1 год

Разработчик: Шершнёва Ирина Николаевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Задачи

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты

Личностные

- смогут строить отношения в коллективе, понимать друг друга;
- знают, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- проявят дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- смогут оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам.

Метапредметные

- смогут оценивать игровую ситуацию с разных сторон;
- приобретут навык самоорганизации;
- приобретут навык выдержки и спортивной дисциплины;
- смогут планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- смогут анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные

- знают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- смогут запомнить правила игры в настольный теннис;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
-

Содержание образовательной программы

Раздел (тема)	**Содержание**
1. Вводное занятие	**Теория:** Знакомство с группой. Ознакомление с программой на год. Правила поведения на занятиях. Техника

	безопасности. Спортивная одежда (требования). Введение в программу. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.
2.Правила игры и содержания инвентаря	**Теория:** Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена. **Практика:** Разновидность вертикальной хватки. Разновидность горизонтальной хватки
3.Общая физическая подготовка	**Теория:** Упражнения общефизической подготовки. Подвижные игры с мячом и без него. Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. **Практика:** Вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног, повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях, подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения. Упражнения с предметами: с набивными
4.Специальная физическая подготовка.	**Теория:** Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость. Упражнения с мячом. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений. Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции. Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола. Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения. Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений. **Практика:** Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед

	зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения. Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке. Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.
5.Техническая подготовка	**Теория:** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники и техническая подготовленность. Физические качества и физическая подготовленность. **Практика:** Основными задачами данного раздела являются: обучение правильному способу держания ракетки, исходным положениям для различных ударов, основам техники нанесения ударов, комбинаций и перемещений.
6.Игры с партнером	**Теория:** Освоение и закрепление навыков основных ударов и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. **Практика:** Освоение основных ударов в игре с партнером.
7.Игры на счет в парах	**Теория:** Понятие о счете в настольном теннисе. **Практика:** Игры на счет в парах. Знакомство с правилами игры на счет (соревнования). Знакомство с некоторыми судейскими терминами. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. Проведение игр на счет в парах.
8.Итоговое занятие. Соревнование.	**Теория:** Знакомство с системой проведения соревнований. **Практика:** Закрепление всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером. Соревнование.

Календарно-тематический план

	Наименование тем занятий	Количество часов		Дата	
		теория	практика	план	факт

	Тема № 1 – «Вводное занятие» -2 часа				
1	*Вводное занятие.* 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		12.09	
	Тема № 2 – «Правила игры и содержание инвентаря» -4 часа				
2	Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.	2		14.09	
3	Разновидность вертикальной хватки. Разновидность горизонтальной хватки	2		19.09	
	Тема № 3 – «Общая физическая подготовка» - 20 часа				
4	Упражнения общефизической подготовки: Упражнения подвижности суставов рук и ног. вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног.	1	1	21.09	
5	Упражнения общефизической подготовки: Повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях.	1	1	26.09	
6	Упражнения общефизической подготовки: подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине.		2	28.09	
7	Упражнения общефизической подготовки: медленный бег на время; челночный бег 5х15м. 3х10.	1	1	03.10	
8	Упражнения общефизической подготовки: бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения	1	1	05.10	
9	Упражнения общефизической подготовки: упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений. Подвижные игры с мячом и без него.	1	1	10.10	
10	ОРУ беговые упражнения, прыжковые упражнения	1	1	12.10	
11	ОРУ беговые упражнения прыжковые упражнения		2	17.10	
12	Упражнения общефизической подготовки: Упражнения с предметами		2	19.10	

	(с набивными мячами, скакалками) Подвижные игры с мячом и без него.				
13	Упражнения общефизической подготовки: упражнения для развития равновесия, упражнения на координацию движений.	1	1	24.10	
	Тема № 4 - «Специальная физическая подготовка» - 16 часа				
14	Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для усвоения техники игры.	1	1	26.10	
15	Упражнения с мячом. Удары по мячу справа слева. Вращение мяча.		2	31.10	
16	Освоение приема: имитация движения без мяча, отработка элементов у стенки изучение приемов в игровой обстановке на столе.	1	1	02.11	
17	Упражнения с мячом. Освоение приема: Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола.		2	07.11	
18	Упражнения с мячом. Освоение приема: имитация движения без мяча. Отработка в игровой обстановке у стола.		2	09.11	
19	Упражнения, имитирующие технику передвижения. Упражнения, имитирующие технику ударов	1	1	14.11	
20	Упражнения с мячом. Развитие быстроты реакции		2	16.11	
21	Упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.	1	1	21.11	
	Тема№ 5 - «Техническая подготовка» 34 часа				
22	Техника безопасности во время игры настольный теннис. Знакомство с понятием тактика. Виды тактических приемов.		2	23.11	
23	Упражнения с ракеткой и мячом шагом		2	28.11	
24	Упражнения с ракеткой и мячом бегом, бегом с жонглированием ракеткой.		2	30.11	
25	Упражнения с ракеткой и мячом бегом, бегом с жонглированием ракеткой с поворотами с изменением направления бега.		2	05.12	
26	Упражнения с ракеткой и мячом бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.	1	1	07.12	
27	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.		2	12.12	

28	Удары справа и слева ракеткой по мячу у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары		2	14.12	
29	Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.		2	19.12	
30	Освоение хватки и закрепление ее через упражнения	1	1	21.12	
31	Передвижения, держа мяч на ракетки, следя за хваткой.	1	1	26.12	
32	Перекатывание мяча на ракетке.	1	1	28.12	
33	Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.	1	1	09.01	
34	Нейтральная стойка теннисиста.		2	11.01	
35	Имитационные упражнения и тренировки у стола.		2	16.01	
36	Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения		2	18.01	
37	Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки.		2	23.01	
38	Передвижения, держа мяч на ракетки, следя за хваткой.		2	25.01	
	Тема№ 6 – «Игры с партнером» 30 часов				
39	Освоение основных ударов в игре с партнером		2	30.01	
40	Освоение подачи в игре с партнером	1	1	01.02	
41	Освоение основных ударов в игре с партнером	1	1	06.01	
42	Закрепление навыков подачи в игре с партнером	1	1	08.02	
43	Освоение основных ударов в игре с партнером		2	13.02	
44	Освоение основных ударов в игре с партнером		2	15.02	
45	Освоение подачи в игре с партнером		2	20.02	
46	Закрепление навыков в игре с партнером	1	1	22.02	
47	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	1	1	27.02	
48	Освоение основных ударов в игре с партнером		2	29.02	
49	Освоение подачи в игре с партнером		2	05.03	
50	Освоение подачи в игре с партнером	1	1	07.03	
51	Освоение подачи в игре с партнером		2	12.03	
52	Освоение подачи в игре с партнером		2	14.03	
53	Закрепление навыков в игре с		2	19.03	

	партнером				
	Тема№7 «Игры на счет в парах» 32 часов				
54	Знакомство с правилами игры на счет (соревнования)		2	21.03	
55	Знакомство с некоторыми судейскими терминами		2	26.03	
56	Правила игры на счет		2	28.03	
57	Понятие о счете в настольном теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка		2	02.04	
58	Проведение игр на счет в парах		2	04.04	
59	Проведение игр на счет в парах		2	09.04	
60	Проведение игр на счет в парах	1	1	11.04	
61	Проведение игр на счет в парах		2	16.04	
62	Проведение игр на счет в парах	1	1	18.04	
63	Проведение игр на счет в парах	1	1	23.04	
64	Проведение игр на счет в парах	1	1	25.04	
65	Проведение игр на счет в парах	1	1	30.04	
66	Проведение игр на счет в парах	1	1	07.05	
67	Проведение игр на счет в парах	1	1	14.05	
68	Проведение игр на счет в парах	1	1	16.05	
69	Проведение игр на счет в парах		2	21.05	
	Тема №8 «Проведение соревнований» 6 часов				
70	Знакомство с системой проведения соревнований.	1	1	23.05	
71	Закрепление всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером		2	28.05	
72	Итоговое занятие. Проведение соревнований.	1	1	30.05	
	Итого: 144	36	108		

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).	Презентация. Реферат + презентация “История возникновения и развития игры Настольный теннис”.	Опрос.

			Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”.	
2.Правила игры и содержания инвентаря	Контрольное занятие, опрос, Самоанализ по итогам участия в командных играх. Зачётное занятие, контрольные игры.	Словесный метод, наглядный (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений. Рекомендации по организации контрольных занятий по программе «Пинг-понг».	Контрольное занятие, опрос. Самоанализ по итогам участия в командных играх.
3.Общая физическая подготовка	Традиционное занятие, тренинг, игра, соревнование, турнир.	Словесный, наглядный метод - (наблюдение, исполнение педагогом), практический (задания. упражнения), фронтальный и групповой методы,	Иллюстрация упражнений по ОФП. Распечатка с правилами игры Иллюстрация приемов. Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений.	Контрольное занятие, опрос. Самоанализ по итогам участия в командных играх.
4.Специальная физическая подготовка.	Традиционное занятие, тренинг, игра, соревнование, турнир.	Словесный, наглядный метод (наблюдение), фронтальный и групповой методы, взаимосвязь теоретических и практических знаний, умений и	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений. Рекомендации по организации контрольных	Самоанализ по итогам участия в командных играх. Зачётное занятие, контрольные игры.

			занятий по программе «Передача мяча».	
5.Техническая подготовка	Традиционное занятие, 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 партнером	Традиционное 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 и	Иллюстрация упражнений по ОФП. Распечатка с правилами игры Иллюстрация приемов. Спортивный инвентарь, спортивные снаряжения.	Контрольное занятие, опрос.
7.Игры на счет в парах	Традиционное занятие, тренинг, игра.	Словесный метод. фронтальный и групповой методы. Метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений.	Контрольные игры, тесты.

8.Итоговое занятие. Соревнование.	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.: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 №1).

Приложение №1

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																												