

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

РАЗРАБОТАНА и ПРИНЯТА  
На заседании Педагогического совета  
ГБОУ СОШ №87  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от 31.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 87  
Петроградского района Санкт-Петербурга

  
Муляр И.В.  
Приказ № 143 от 31.08.2018



**Рабочая программа  
«Настольный теннис»  
2 год обучения**

Разработчик:  
Евдокимов Сергей Владимирович  
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2018 г.

## Пояснительная записка.

### Характеристика группы детского объединения.

В объединении занимаются дети разного возраста (с 5-го по 8 класс). В группе 7 девочек и 5 мальчиков. В объединении дружественная атмосфера. На занятиях обучающиеся предпочитают оттачивать технику в процессе товарищеской игры.

### Особенности учебного года.

Занимающиеся в течение учебного года проходят программу по настольному теннису 2-го года обучения, результатом чего является участие в соревнованиях по настольному теннису в школе, районе и в городе.

### Цель программы:

Создать условия для массового обучения учащихся правилам и приемам игры в настольный теннис, а так же физического и духовного совершенствования и повышения спортивного мастерства, посредством реализации данной программы дополнительного образования детей.

### Задачи 2-ого года обучения:

#### Образовательные:

1. Обучит тактике игры
2. Обучить технике психологической игры
3. Обучить принципам атакующего и защитного стиля игры.

#### Развивающие:

1. Развивать познавательные способности через влияние настольного тенниса на психические процессы, задействованные во время игры:
  - восприятие (целостность и структурность образа),
  - внимание (концентрация и устойчивость),
  - память (зрительная и кинематическая),
  - мышление (пространственное и креативное).
2. Развить конструктивные способности через овладение техникой настольного тенниса по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.
3. Сформировать трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе).
4. Научить приемам устной передачи знаний друзьям и родным.
5. Организовать участие в соревнованиях.

#### Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Научить добиваться поставленной цели.
3. Дать культурные навыки поведения.

### Формы и режим занятий.

**Формы занятий:** групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирования, медицинский контроль, дискуссия, спортивные сборы, конкурсы, турниры, спортивные игры .

### Режим занятий:

2-й год обучения – 6 часов неделю (3 раза по 2 часа (216 часов в год))

**Количество обучающихся:** 2-й год: не более 12 человек.

## Ожидаемый результат.

Год обучения	Занимающиеся будут	
	Знать	Уметь
	1.Тактику игры 2.Способы ведения психологической игры 3.Принципы атакующего стиля игры. 4.Принципы защитного стиля игры.	1.Применять на практике различные варианты комбинаций: - с накатами - с подрезками - с топ – спинами 2.Применять на практике атакующий стиль игры 3.Применять на практике защитный стиль игры

**Формами подведения итогов реализации данной программы является:**

2-й год обучения: участие в школьных, районных и городских соревнованиях.

### Методическое и техническое обеспечение программы.

#### Необходимый кадровый состав.

- дипломированный специалист настольному теннису.

#### Необходимый спортивный инвентарь для проведения учебных занятий (на 12 человек)

Стол для настольного тенниса 5-7 штук.

Ракетки 24 штук.

Мячики для пинг-понга 40 штуки.

Сетки для столов 8-10 штук.

#### Основное личное снаряжение, специальная одежда и обувь:

Кроссовки,

Спортивный костюм.

## Календарно-тематический план.

№ занятия	Дата	Тема занятия	Кол-во часов
	<b>сентябрь</b>		
1	2	Техника безопасности и правила поведения в зале. Правила игры в настольный теннис.	2
2	3	Накаты.	2
3	6	Накаты. Подрезки.	2
4	9	Подрезки.	2
5	10	Топ-спины	2
6	13	Топ-спины Удары..	2
7	16	Удары.	2
8	17	Комбинации с накатами. 1 вариант.	2
9	20	Комбинации с накатами. 1 вариант.	2
10	23	Комбинации с накатами. 1 вариант.	2
11	24	Комбинации с накатами. 1 вариант.	2
12	27	Комбинации с накатами. 2 вариант.	2
13	30	Комбинации с накатами. 2 вариант.	2
	<b>октябрь</b>		
14	1	Комбинации с накатами. 2 вариант.	2
15	4	Комбинации с накатами. 3 вариант.	2
16	7	Комбинации с накатами. 3 вариант.	2
17	8	Комбинации с накатами. 3 вариант.	2
18	11	Комбинации с накатами. 3 вариант.	2
19	14	Комбинации с накатами. 3 вариант.	2
20	15	Комбинации с накатами. 3 вариант.	2
21	18	Комбинации с подрезками. 1 вариант.	2
22	21	Комбинации с подрезками. 1 вариант.	2
23	22	Комбинации с подрезками. 1 вариант.	2
24	25	Комбинации с подрезками. 1 вариант.	2
25	28	Комбинации с подрезками. 2 вариант.	2
26	29	Комбинации с подрезками. 2 вариант.	2
	<b>ноябрь</b>		
28	1	Комбинации с подрезками. 2 вариант.	2
29	5	Комбинации с подрезками. 2 вариант.	2
30	8	Комбинации с подрезками. 3 вариант.	2
31	11	Комбинации с подрезками. 3 вариант.	2
32	12	Комбинации с подрезками. 3 вариант.	2
33	15	Комбинации с подрезками. 3 вариант.	2
34	18	Комбинации с подрезками. 3 вариант.	2
35	19	Комбинации с подрезками. 3 вариант.	2
36	22	Комбинации с топ-спинами. 1 вариант.	2
37	25	Комбинации с топ-спинами. 1 вариант.	2
38	26	Комбинации с топ-спинами. 1 вариант.	2
39	29	Комбинации с топ-спинами. 1 вариант.	2
	<b>декабрь</b>		
40	2	Комбинации с топ-спинами. 1 вариант.	2
41	3	Комбинации с топ-спинами. 2 вариант.	2
42	6	Комбинации с топ-спинами. 2 вариант.	2
43	9	Комбинации с топ-спинами. 2 вариант.	2
44	10	Комбинации с топ-спинами. 2 вариант.	2
45	13	Комбинации с топ-спинами. 3 вариант.	2
46	16	Комбинации с топ-спинами. 3 вариант.	2
47	17	Комбинации с топ-спинами. 3 вариант.	2
48	20	Комбинации с топ-спинами. 3 вариант.	2
49	23	Комбинации с топ-спинами. 3 вариант.	2
50	24	Комбинации с топ-спинами. 3 вариант.	2
51	27	Комбинации накатов с подрезками. 1 вариант.	2
52	30	Комбинации накатов с подрезками. 1 вариант.	2
	<b>январь</b>		
53	10	Комбинации накатов с подрезками. 1 вариант.	2

54	13	Комбинации накатов с подрезками. 2 вариант.	2
55	14	Комбинации накатов с подрезками. 2 вариант.	2
56	17	Комбинации накатов с подрезками. 2 вариант.	2
57	20	Комбинации накатов с подрезками. 2 вариант.	2
58	21	Комбинации накатов с подрезками. 3 вариант.	2
59	24	Комбинации накатов с подрезками. 3 вариант.	2
60	27	Комбинации накатов с подрезками. 3 вариант.	2
61	28	Комбинации накатов с подрезками. 3 вариант.	2
62	31	Комбинации накатов с подрезками. 3 вариант.	2
	<b>февраль</b>		
63	3	Комбинации накатов с подрезками. 3 вариант.	2
64	4	Комбинации подрезок с топ-спинами. 1 вариант.	2
65	7	Комбинации подрезок с топ-спинами. 1 вариант.	2
66	10	Комбинации подрезок с топ-спинами. 1 вариант.	2
67	11	Комбинации подрезок с топ-спинами. 1 вариант.	2
68	14	Комбинации подрезок с топ-спинами. 2 вариант.	2
69	17	Комбинации подрезок с топ-спинами. 2 вариант.	2
70	18	Комбинации подрезок с топ-спинами. 2 вариант.	2
71	21	Комбинации подрезок с топ-спинами. 2 вариант.	2
72	24	Комбинации подрезок с топ-спинами. 3 вариант.	2
73	25	Комбинации подрезок с топ-спинами. 3 вариант.	2
74	28	Комбинации подрезок с топ-спинами. 3 вариант.	2
	<b>Март</b>		
75	3	Комбинации подрезок с топ-спинами. 3 вариант.	2
76	4	Комбинации подрезок с топ-спинами. 3 вариант.	2
77	7	Комбинации подрезок с топ-спинами. 3 вариант.	2
78	10	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов. 1 вариант.	2
79	11	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов. 1 вариант.	2
80	14	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов. 1 вариант.	2
81	17	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов. 2 вариант.	2
82	18	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов. 2 вариант.	2
83	21	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов. 2 вариант.	2
84	24	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов. 3 вариант.	2
85	25	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов. 3 вариант.	2
86	28	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов. 3 вариант.	2
87	31	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов с ударами. 1 вариант.	2
	<b>Апрель</b>		
88	1	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов с ударами. 1 вариант.	2
89	4	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов с ударами. 1 вариант, 2 вариант.	2
90	7	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов с ударами. 2 вариант.	2
91	8	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов с ударами. 2 вариант.	2
92	11	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов с ударами. 3 вариант.	2
93	14	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов с ударами. 3 вариант.	2
94	15	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов с ударами. 3 вариант., 4 вариант	2
95	18	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов с ударами. 4 вариант.	2
96	21	Комбинации накатов, подрезок, топ-спинов с ударами. 4 вариант.	2
97	22	Принципы атакующего стиля игры.	2
98	25	Принципы атакующего стиля игры.	2
99	28	Принципы атакующего стиля игры.	2
100	29	Принципы атакующего стиля игры.	2
	<b>май</b>		
101	2	Принципы атакующего стиля игры.	2
102	5	Принципы атакующего стиля игры.	2
103	6	Принципы атакующего стиля игры.	2
104	12	Принципы защитного стиля игры.	2
105	13	Принципы защитного стиля игры.	2
106	16	Принципы защитного стиля игры.	2
107	19	Принципы защитного стиля игры.	2
108	20	Принципы защитного стиля игры.	2
Итого:			<b>216</b>

## Контрольно-диагностические материалы.

Данная методика является модификацией методики «Анализ социального заказа в системе дополнительного образования» Н.Ю. Конасовой [12] и предназначена для выявления специфики (спектр, качество, удовлетворенность) образовательных потребностей занимающихся в ОДОД.

Ребятам предлагается ответить на вопросы анкеты, которые дают возможность выяснить цели посещения детьми объединений и занятий в творческих коллективах.

Анкеты составлены с учетом возрастных особенностей занимающихся для двух категорий: 7-10 и 11-12 лет. Если в одном коллективе занимаются ребята обеих возрастных категорий, то им соответственно предлагаются разные анкеты.

Для проведения анкетирования необходимо, чтобы каждый занимающийся имел индивидуальный бланк с перечнем вопросов. Перед началом процедуры педагог или психолог объясняет детям, для чего проводится опрос и правила заполнения анкет.

**Диагностика группы занимающихся проводится 3 раза в год (в сентябре, в январе, в мае).**

### Анкета для учащихся 11-17 лет

Дорогой друг!

Какие цели ты ставишь перед собой, занимаясь в данном коллективе (кружке), и в какой степени можешь их удовлетворить? (Внимательно прочитай предложенные варианты и в графе «Выбор» отметь знаком «+» ответы, соответствующие твоим целям. Далее в графе «Степень удовлетворения» постарайся определить в какой степени твои цели реализуются).

№ п/п	Варианты ответа	Выбор	Степень удовлетворения		
			Полностью	Частично	Нет
1	– узнать новое и интересное, повысить свой общекультурный уровень				
2	– научиться какой-либо конкретной деятельности				
3	– с пользой провести свободное время				
4	– развить свои творческие способности				
5	– найти новых друзей и общаться с ними				
6	– заниматься с интересным педагогом				
7	– исправить свои недостатки				
8	– преодолеть трудности в учебе				
9	– научиться самостоятельно приобретать новые знания				
10	– получить знания и умения, которые помогут в приобретении будущей профессии				
11	– хочу, чтобы здесь меня понимали и ценили как личность				
12	– увидеть и продемонстрировать результаты своего творчества				
13	– хочу заниматься в эмоционально-комфортной обстановке				
14	– что еще				

Напиши, пожалуйста:

1. Фамилию, имя \_\_\_\_\_
2. Сколько тебе лет \_\_\_\_\_
3. В каком коллективе (кружке) ты занимаешься? \_\_\_\_\_
4. Сколько лет ты занимаешься в этом коллективе (кружке)? \_\_\_\_\_

### Обработка анкет и интерпретация результатов.

При обработке анкет ответы занимающихся группируются по категориям образовательных потребностей.

Для 11-17 лет:

<i>познавательные потребности</i>	– узнать новое и интересное, повысить свой общекультурный уровень – научиться какой-либо конкретной деятельности – научиться самостоятельно приобретать новые знания	1 2 9
<i>потребности коррекции и компенсации</i>	– с пользой провести свободное время – исправить свои недостатки – преодолеть трудности в учебе	3 7 8
<i>коммуникативные потребности</i>	– найти новых друзей и общаться с ними – заниматься с интересным педагогом	5 6
<i>потребности эмоционального комфорта</i>	– хочу, чтобы здесь меня понимали и ценили как личность – хочу заниматься в эмоционально-комфортной обстановке	11 13
<i>потребности творческого развития, самореализации и самоактуализации</i>	– увидеть и продемонстрировать результаты своего творчества – развить свои творческие способности	12 4
<i>профориентационные потребности</i>	– получить знания и умения, которые помогут в приобретении будущей профессии	10

Логика обработки анкет целесообразно построить следующим образом. Сначала анализируются анкеты каждого учащегося и выявляются индивидуальные потребности детей. На основе этого с помощью метода процентного соотношения определяется рейтинг и особенности потребностей учебной группы, всего детского коллектива.

Следует учитывать, что образовательные потребности занимающихся меняются с возрастом, по мере освоения образовательной программы. Поэтому целесообразно проводить данную методику регулярно, не менее одного раза в год.

Полученные данные могут стать основой для определения педагогом приоритетных аспектов, специфики работы с конкретным занимающимся, конкретной группой. Степень удовлетворенности потребностей детей в ходе занятий сделает значимыми для них результаты образовательного процесса.

### Диагностика физического развития занимающихся

Данная методика предназначена для выявления уровня развития физических качеств занимающихся в объединений «Скалолазание с основами горного туризма»

Занимающиеся проходят тестирование в начале и конце учебного года. Перед началом тестирования педагог объясняет детям цель данного мероприятия.

Обработка результатов происходит следующим способом: идёт сравнительный анализ результатов тестирования группы в начале и конце учебного года.

Двигательные способности	Тесты
Сила мышц рук	Отжимание (максимальное количество раз, без

	учёта времени)
Сила мышц пресса	Подъём корпуса из положения лёжа, ноги полусогнуты в коленях (максимальное количество раз за 30 сек.)
Координационные и скоростные способности	Челночный бег 3х10м. (время затраченное на выполнение упражнения)
Гибкость позвоночного столба	Из положения стоя на скамейке выполняется наклон вперед до предела, не сгибая ног в коленях. (гибкость оценивается с помощью линейки по расстоянию в сантиметрах от нулевой отметки до третьего пальца руки)
Выносливость	Прыжки на скакалке (количество прыжков за 1 минуту)

**«Нормативные требования для перевода учащихся на очередные этапы подготовки».**

Год обучения	Возраст (лет)	Требования к уровню подготовки
В конце 1 года	8-17	Набрать не менее 40 баллов мальчикам и 25 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП
В конце 2 года	9-17	Набрать не менее 60 баллов мальчикам и 40 баллов девочкам при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП

**«Критериям оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах».**

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3*10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10
4	6,0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5,8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5,7	1000	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5,6	1050	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5,5	1100	190	14	32	16	10	-8	9,0
9	5,4	1150	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5,3	1200	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5,2	1250	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5,1	1300	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5,0	1350	225	24	52	29	24	-13	8,0
14	4,9	1400	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4,8	1450	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4,7	1500	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4,6	1550	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4,5	1600	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4,4	1650	255	34	76	47	42	-19	7,3



20	4,3	1700	260	35	80	50	45	-20	7,2
----	-----	------	-----	----	----	----	----	-----	-----