

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 692
Калининского района Санкт-Петербурга

Разработана и принята решением

Педагогического совета

Протокол № 10 /22-23 от 25.05.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ СОШ № 692 Калининского
района Санкт - Петербурга

_____ С.Ф. Бянкина

Приказ №57 от 25.05.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Разработчик:
Александров Валерий Александрович
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Образовательная программа по настольному теннису имеет *оздоровительно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углубленная*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростносиловых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами

эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана образовательная программа по настольному теннису, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность программы от уже существующих в том, что для начинающих обучение подбираются мелодичные произведения, простые по структуре и ритму, для опытных – более сложные, разнообразные по характеру и ритму. В результате тренировок оттачивается исполнение каждого элемента, достигается абсолютное единение с музыкой.

Адресат программы

В творческое детское объединение принимаются дети в возрасте от 12 до 17 лет, желающие обучиться базовым навыкам настольного тенниса. Специальной подготовки не требуется. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Целью программы является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся начальной школы будет способствовать решению следующих задач:

1. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса.
2. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
3. Укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление), воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.
4. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Условия реализации программы Программа

реализуется в течение трех лет.

1 год обучения - 72 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Состав группы разновозрастный.

1-ый год обучения – наполняемость группы – 15 человек.

Обучающиеся, уже обладающие необходимым уровнем подготовки в объеме знаний и умений 1-го года обучения, могут быть приняты сразу на второй год обучения по программе после собеседования.

Основные формы проведения занятий – беседа, теоретическое занятие, практическое занятие, соревнования, тестирования.

Формы организации деятельности детей – групповая (работа в больших и малых группах) и индивидуально – групповая (работа над индивидуальными и общими ошибками).

Планируемые результаты по окончании обучения:

Основными формами организации учебно-тренировочной работы групп начальной подготовки являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет, соревнования.

Занятие по настольному теннису состоит из вводно-подготовительной части, включающей упражнения общей и специальной подготовки, основной части, направленной на решение основных задач занятия, и заключительной части, включающей, как правило, подвижные игры с невысокой интенсивностью. Включение упражнений с мячом и ракеткой в различные части занятия будет способствовать не только развитию в игровой форме физических качеств и формированию сложно-координационных ловких двигательных действий, но и повышению эмоциональной составляющей. Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм: - групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений; - индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;

- фронтальная форма обучения позволяет тренеру одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Форма подведения итогов реализации программы: прирост показателей общей физической, специальной и технико-тактической подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль за состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технико-тактической подготовке для обучающихся, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Основной показатель работы отделения по настольному теннису – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся.

Диагностика результатов проводится в виде приема контрольных нормативов, которые принимаются 2 раза в год.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, физической культуры и спорта и социальной сферы.

В Концепции развития ДО подчёркнут один из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ : **разноуровневость**

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предполагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, который допускает освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узко специализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического содержания программы.

Учебно-тематический план 1 год обучения

| | Тема занятия | Всего часов | В том числе | | Формы контроля |
|---------------|-----------------------------------|-------------|-------------|----------|---|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | - | Беседа |
| 2 | Правила личной гигиены. | 1 | 1 | - | Опрос |
| 3 | Общая физическая подготовка | 10 | 2 | 8 | Тестирование |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 14 | 2 | 12 | Тестирование |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 13 | 3 | 10 | Контрольные нормативы, объяснение |
| 6 | Медико-биологический контроль | 6 | 3 | 3 | |
| 7 | Контрольное тестирование | 8 | 2 | 6 | Контрольные нормативы, объяснение, наблюдение |
| 8 | Предсоревновательная подготовка | 17 | 2 | 15 | Соревнования |
| 9 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Контрольные испытания |
| Итого: | | 72 | | | |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА Содержание программы I года обучения

1.Вводное занятие.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. **2.Правила личной гигиены.**

Теория. Понятие «здоровый образ жизни». Основные правила личной гигиены. Режим дня. Питание. Спортивная форма и требования, предъявляемые ней.

3.Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие об общей физической подготовке. Методика развития двигательных качеств. Понятие: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие. Основные правила разминки. Комплекс упражнений по общей физической подготовке. Строевая подготовка. Основные понятия: ходьба, бег. Виды шагов. Техника выполнения строевой подготовки. Правила по технике безопасности при выполнении упражнений по ОФП.

Практика. Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц

- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий» - Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно Тестирование.

4.Специальная физическая подготовка.

Теория. Настольный теннис – не только увлекательная, но и полезная для здоровья игра. Она оказывает положительное воздействие на многие системы организма и дает мощный психотерапевтический эффект.

Практика. - Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости - Упражнения для развития скоростно-силовых качеств -Упражнения с отягощениями **Обучающиеся должны знать:**
- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП) - Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность **Уметь:**
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них. - Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) **5.Технико-тактическая подготовка.**

Теория. Под технической подготовкой теннисиста понимают обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков .

Практика. В настольном теннисе для обучения техники формирования техникотактического мастерства выделяет специфические средства, которые наиболее полно отражает все особенности игры:

- сторона выполнения удара;
- скорость полета мяча;
- длина полета мяча;
- высота точки удара; - направление вращения мяча; - направление полета мяча.

Тестирование.

6.Медико-биологический контроль

Теория. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Практика. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

7.Контрольное тестирование.

Теория. Правила сдачи контрольных нормативов. Анализ и разбор ошибок. Правила по технике безопасности при сдаче нормативов.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

8. Предсоревновательная подготовка

Теория. Понятие «Предсоревновательная подготовка». Индивидуальная подготовка, командная подготовка.

Практика. Применение приемов групповой тактики в работе с командой настольных теннисистов.

9.Психологическая подготовка.

Теория. Понятие «психологическая подготовка». Психологическая подготовка к соревнованиям, к тренировкам, психологическая подготовка в постсоревновательный период. Виды предстартовых состояний. Приемы саморегулирования.

Практика. Применение приемов психологического саморегулирования на тренировках.

10.Комплексная подготовка.

Теория. Правила соревнований. Компоненты технической, тактической подготовки.

Практика. Повторение, разучивание и совершенствование правил соревнования.

11.Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов за год. Индивидуальные рекомендации. **Практика.** Соревнования.

Оценочные и методические материалы

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения в рамках реализации программы.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме анкетирования, педагогического наблюдения, тестирования. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога, а также в универсальной диагностической карте.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, тестирование. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения каждой темы (а также по окончании всех полугодий и 1-года обучения), в форме тестирования, контрольных испытаний, предварительных игр и спортивных соревнований. Результаты по окончании каждой темы фиксируются в диагностической карте, разработанной педагогом непосредственно для данной программы, а также (по итогам полугодий) - в универсальной диагностической карте, принятой в Учреждении. Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании 2-го года обучения по программе. Формы – тестирование, контрольные испытания, предварительные игры, спортивные соревнования. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование. Результаты заносятся в карту «Банк достижений», а также в диагностическую карту; фиксируются в виде фотоматериалов, грамот, дипломов.

Основной формой предъявления результата на любом этапе являются результаты, показанные детьми на соревнованиях и предварительных игр различного уровня.

По окончании второго года обучения дети получают свидетельство об окончании курса программы, где отмечены все успехи.

На занятиях используется словесный, наглядный и практический метод обучения; основные приемы – рассказ, беседа, практическая работа, показ, творческая работа, игровой элемент.

Используются такие современные педагогические технологии, как личностноориентированные технологии (подбор индивидуальных заданий с учетом возрастных и индивидуальных возможностей детей), здоровьесберегающие и игровые технологии (регулярное проведение игр и упражнений для снятия напряжения глаз, мышечной усталости, снятия психического напряжения).

Для процесса обучения необходимы следующие дидактические материалы: кинограммы, специальная литература, презентации по темам.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагогов: 1. Актуальные вопросы

физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского ин-та проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т. 3 / КубГАФК; под ред. В. А.

Якобашвили, А. И. Погребного. - Краснодар, 2015. - 306 с: ил.

2. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - М. : Физкультура и спорт, 2014. - 325 с. : ил. - Библиогр.: с. 315-321.

3. Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис... д-ра пед. наук. / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК. - М, 2015. - 29 с.

4. Горохова В. Е. Теория и практика физической культуры. - 2012. - N5-С.22.

5. Кудлин В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений : учебнометодическое пособие В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова : МГАФК. - Малаховка, 2017. - 43 с. :

ил. - Библиогр.: с. 43. - 37.26.

6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие / Б.Х. Ланда. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2015. - 192 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2014. - 543 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. -Киев: Олимпийская температура, 2015. -320 с.
9. Менхин Ю. В. Комбинированные и комплексные упражнения : учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2016. - 64 с. - 57.81.
10. Михеев А. А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма :автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Михеев ; НИИФК Беларусь; РГУФК. - М., 2014. - 53 с. : ил. - Библиогр.: с. 43-53.
11. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. -286 с.
12. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. - Киев: Вища школа, 2017. - 424 с.
13. Примерная программа по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. - М.: Федерация настольного тенниса России, 2014 - 141с. 14. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. -М.:СААМ. 2015.-448 с.
15. Хозяинова Д.А. Горская И. Ю. Методика оценки и совершенствования координационных способностей.- Омск 2014,-115с.
16. Тихонов В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов : МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 80 с. : ил. - 40.45.17

Список литературы для обучающихся:

1. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер.- М.: СпортАкадемПресс. 2015. - 480 с.
2. Шипилина И.А. Настольный теннис - история, выдающие спортсмены.- Краснодар 2015г.- 66с.
3. Правила соревнования по настольному теннису: Федерация настольного тенниса России.- Москва 2014г.-47 с.
4. Журнал «Настольный теннис»

Оценочные диагностические карты к программе

I года обучения программа «Эстетическая гимнастика» освоение программы

| | | |
|--|----------------|----------------|
| | Ф.И. учащегося | Формы контроля |
|--|----------------|----------------|

| № | Название раздела, темы | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 1 | Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Техника настольного тенниса | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Тактическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Предсоревновательная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | |

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ С ОПИСАНИЕМ

Диагностическая карта к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

II года обучения программа «Эстетическая гимнастика» освоение программы

| | | Ф.И. учащегося | | | | | | | | | | | | | | | Формы контроля | |
|---|-----------------------------------|----------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------------|--|
| № | Название раздела, темы | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Техника настольного тенниса | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Инструкторско-судейская практика | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 5 | Предсоревновательная подготовка | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

Формы контроля :

1) Тестирование

3 балла - высокий уровень: успешное освоение двигательных навыков, безошибочное выполнение упражнений, технических элементов;

2) балла – средний уровень: хорошее освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с незначительными ошибками;

1 балл – низкий уровень: удовлетворительное освоение двигательных навыков, выполнение упражнений и технических элементов с грубыми ошибками.

2) Предварительная игра

3) балла - высокий уровень:, высокотехническое, слитное и выразительное выполнение упражнений, технических элементов;

2 балла – средний уровень: средняя техничность выполнения упражнений и технических элементов, периодичная слитность, недоработанная выразительность;

1 балл – низкий уровень: грубое нарушение техники выполнения упражнений и технических элементов, отсутствие слитности и выразительности.

3) Спортивные соревнования

Оценивание производится в соответствии с правилами соревнований по настольному теннису.

Банк достижений

Участие учащихся в соревнованиях

| Фамилия и имя учащегося | Название команды | Название мероприятия (конкурс, соревнования) | Результат участия |
|-------------------------|------------------|--|-------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |