



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО НАУКЕ И ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ
Санкт-Петербургское государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Академия машиностроения имени Ж.Я. Котина»

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора
по воспитательной и кадровой работе

А.Н. Гудков

«30» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Теннис (мальчики\девочки)»

Разработчик:
Повх А.И.,
преподаватель

Санкт-Петербург
2023 г

1. Пояснительная записка

1.1. Актуальность и востребованность программы

Рабочая дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» - физкультурно-спортивной направленности базового уровня позволяет студентам познакомиться с влияем силовой подготовки на развитие отдельных мышечных групп. Настольный теннис доступен всем. Игруют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, 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, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

1.2. Формы проведения занятий:

При реализации программы используется очная форма обучения. Основная форма учебно-воспитательной работы – групповая и индивидуальная формы работы. Проводятся теоретические и практические занятия. Время проведения занятий- 90 минут. Наполняемость группы до 15 человек.

1.3. Форма организации деятельности на занятиях:

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы, применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

1.4. Воспитательная деятельность

Одной из основных трудовых функций педагога дополнительного образования является организация досуговой деятельности студентов в процессе реализации программы. Основное направление деятельности – создание при подготовке и проведении досуговых мероприятий условий для обучения, воспитания и (или) развития обучающихся, формирования благоприятного психологического климата в группе.

Воспитательный процесс в рамках реализации программы обеспечивается на каждом занятии в течение всего учебного года в ненавязчивой и доброжелательной форме: в виде бесед на темы общечеловеческих ценностей, этики межличностных отношений, профилактики асоциальных явлений в обществе, отношений старшего и младшего поколений, политической обстановки в мире и роли России в мировом сообществе. Проводятся профилактические беседы по предупреждению коррупционных составляющих в действиях, обучающихся и беседы по профилактике террористических проявлений. При этом особое значение уделяется доброжелательной атмосфере в коллективе, формированию позитивного взаимоотношения не только внутри коллектива группы, но и в обществе.

В календарно-тематическом плане и содержании образовательной программы выделены часы (не менее 3%) от всего учебного плана на подготовку и проведение конференций, конкурсов, акций и других мероприятий на уровне объединения, образовательной организации, города. Учебно-воспитательные мероприятия проводятся согласно планам, составляемым ежегодно.

Участие в районных, городских и всероссийских соревнованиях, встречи и общение с яркими людьми, возможность показать свою работу обеспечивает развитие личности с активной жизненной позицией.

1.5. Материально-техническое обеспечение

Для проведения учебного процесса необходимы:

Обучение проходит в спортзале, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым для работы: столы, стулья, стол для борьбы на руках в положении стоя, резиновые и пружинные амортизаторы, цепи и тросы, рукоятки, ремни, перекладина, гимнастические скамейки, гимнастические маты, штанги, гантели, парные гири, поясные ремни, секундомер, скакалки, мячи игровые, блочные устройства, методическая литература, фото и видеоматериалы.

1.6. Планируемые результаты

Предметные:

Студент будет знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

Студент будет уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.

Метапредметные:

У студентов будут развиты:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Личностные:

У студентов будут развиты (сформированы):

- трудолюбие, усердие, самостоятельность;
- общая культура обучающихся;
- уверенность в себе, собственных силах;
- уважительное отношение к мировоззрению окружающих людей;
- навыки общения, быстрой адаптации в незнакомых условиях к окружению.

2. Учебный план

№ п/п	Название темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1		Устный опрос Журнал инструктажей

2.	Тема 1.Виды ударов (атакующий, промежуточные, защитные)	6	1		Наблюдение
3.	Тема 2. Тренировки сложных подачи и приёма	8	1		Наблюдение
4.	Тема 3. Имитационные упражнения	8	1		Наблюдение
5.	Тема 4.Активный приём подачи накатом	6	2		Наблюдение
6.	Тема 5. Подрезка мяча справа и слева	8		2	Текущий контроль успеваемости
7.	Тема 6. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2		4	Наблюдение Выполнение нормативов
8.	Тема 7. Восемь принципов выполнения удара	8		4	Наблюдение Выполнение нормативов
9.	Тема 8. Игра различными ударами без потери мяча	8		4	Наблюдение Выполнение нормативов
10.	Тема 9. Стойка. Координация у стола	8		4	Наблюдение Выполнение нормативов
11.	Тема 10.Перемещение у стола	8		4	Наблюдение Выполнение нормативов
12.	Тема 11. Точность попадания. Техника	8		4	Текущий контроль успеваемости
13.	Тема 12. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2		6	Наблюдение Выполнение нормативов
14.	Тема 13.Упражнения для освоения и совершенствования техники игры	8		6	Наблюдение Выполнение нормативов
15.	Тема 14.Комбинированные серии ударов	8		6	Наблюдение Выполнение нормативов
16.	Тема 15. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	2		6	Наблюдение Выполнение нормативов
17.	Тема 16. Индивидуальная короткая подача	8		6	Наблюдение Выполнение нормативов
18.	Тема 17. Отработка технических приёмов настольного тенниса	8		6	Наблюдение Выполнение нормативов
30.	Итоговое занятие	2		2	Итоговая аттестация
	Итого часов	120	6	114	

3.Рабочая программа

Рабочая программа является структурным элементом дополнительной общеразвивающей программы, составляется на учебный год в соответствии с объемами реализуемой дополнительной общеразвивающей программы включает краткое описание содержания каждой темы, оценочные средства и информационные источники

Теоретическая подготовка

Теоретический компонент:

Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим, питание. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. Места занятий. Оборудование и инвентарь. Техника безопасности.

Общая физическая подготовка

Теоретический компонент:

Физическое качество «Выносливость». Физическое качество «Сила». Физическое качество «Быстрота». Физическое качество «Ловкость». Физическое качество «Гибкость».

Практический компонент:

Развитие выносливости. Развитие силы. Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Изучение приема «крюк». Универсальные приемы борьбы. Изучение приема борьбы «верхом». Изучение атаки в «бок». Работа над стартом. Ознакомление с контратаками в борьбе. Подготовительные спарринги.

Практический компонент:

Изучение приема «крюк». Универсальные приемы игры. Изучение приема борьбы «верхом». Изучение атаки. Работа над стартом. Подготовительные игры.

Тактическая подготовка

Теоретический компонент:

Изучение тактики ведения игры. Изучение тактических действий соперника. Изучение тактических действий мастеров спорта «видео материалы». Развитие у подопечных собственного тактического мышления. Игры с разбором тактических действий. Судейский семинар с разбором игры.

Практический компонент:

Изучение тактики ведения игры. Изучение тактических действий соперника. Развитие у подопечных собственного тактического мышления. Игры с разбором тактических действий. Судейский семинар с разбором игр.

Психологическая подготовка

Теоретический компонент:

Психологическая подготовка. Развитие самоконтроля. Просмотр видео материалов прошедших соревнований. Психологическая подготовка к предстоящим соревнованиям. Игры.

Практический компонент:

Игра.

4. Оценочные материалы

Чтобы определить желаемый результат, нужно знать с какими умениями и навыками поступили студенты в секцию «Настольный теннис» и что получили на выходе (итоговый контроль). Контроль позволяет определить эффективность обучения и воспитания по программе, обсудить результаты, внести коррективы в образовательный процесс.

Текущий контроль проводится в течение учебного года по итогам обучения по разделу программы. Форма проведения – итоговое занятие, на котором проводится

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия в декабре, итоговая аттестация в конце учебного года в мае. Форма проведения – зачет, который предполагает проведение соревнования.

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в настольном теннисе, который выявляется с помощью метода наблюдения. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценивания:

Низкий уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, но базовую технику игры в настольный теннис освоил плохо.

Средний уровень – учащийся владеет техникой выполнения физических упражнений, освоил базовую технику тенниса, хорошо знает правила игры.

Высокий уровень – учащийся самостоятельно использует арсенал физических упражнений, изучил и применяет на практике технику «крюк» и технику «верх», использует в игре – тренировках различные технические приёмы, самостоятельно составляет базовые программы тренировок.

Промежуточная аттестация, проводится в конце учебного года, в форме проведения итоговых соревнований для выявления уровня освоения техники игры.

В ходе проведения соревнования выявляется уровень технико-тактической подготовленности как показатель сформированности умений и навыков в настольном теннисе. Выявляются низкий, средний и высокий уровень развития умений и навыков.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень – в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки;
- Средний уровень - в ходе соревнований ученик правильно показал и применил элементы технико-тактической подготовки, но с некоторыми поправками;
- Низкий уровень - в ходе соревнований ученик не смог правильно показать и применить элементы технико-тактической подготовки.

Основные источники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баладин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

2. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 8 – 9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха А.А.Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

3. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Дополнительные источники.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.