



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:
Покровская Н.Н.
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 двигательной подготовки на развитие отдельных мышечных групп. 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.

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 вышперечисленного 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 обучающихся 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 отдельном кабинете, соответствующем нормам САНПИН, оборудованным всем необходимым: теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература.

1.6. Планируемые результаты

Предметные

Студенты будут 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.

Студенты будут 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.	Тактическая подготовка.	60	20	40	
2.	Тема 1. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Устный опрос Журнал инструктажей
3.	Тема 2. Виды ударов (атакующие, промежуточные, защитные).	13	5	8	Устный опрос
4.	Тема 3. Тренировки сложных подач и их приёма.	12	4	8	Устный опрос
5.	Тема 4. Имитационные упражнения.	10	2	8	Устный опрос
6.	Тема 5. Активный приём подачи накатом.	9	3	6	Текущий контроль успеваемости
7.	Тема 6. Подрезка мяча справа и слева.	9	3	6	Наблюдение Выполнение нормативов
8.	Тема 7. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	5	1	4	Наблюдение Выполнение нормативов
9.	Техническая подготовка.	42	16	26	
10.	Тема 8. Восемь принципов выполнения удара.	10	3	7	Наблюдение Выполнение нормативов
11.	Тема 9. Игра различными ударами без потери мяча.	10	3	7	Наблюдение Выполнение нормативов

12.	Тема 10 Стойка. Координация у стола.	6	3	3	Текущий контроль успеваемости
13.	Тема 11. Перемещение у стола.	4	3	1	Наблюдение Выполнение нормативов
14.	Тема 12. Точность попадания. Техника.	10	3	7	Наблюдение Выполнение нормативов
15.	Тема 13. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости.	2	1	1	Наблюдение Выполнение нормативов
16.	Игровая подготовка.	42	11	31	
17.	Тема 14. Игры на счёт.	20	5	15	Наблюдение Выполнение нормативов
18.	Тема 15. Парные игры.	20	5	15	Наблюдение Выполнение нормативов
19.	Тема 16 Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Наблюдение Выполнение нормативов
20.	Упражнения по элементам (тренинг).	42	11	31	
21.	Тема 17. Упражнения для освоения и совершенствования техники игры.	20	5	15	Наблюдение Выполнение нормативов
22.	Тема 18. Комбинированные серии ударов	20	5	15	Наблюдение Выполнение нормативов
23.	Тема 19. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Наблюдение Выполнение нормативов
24.	Индивидуальная работа.	42	11	31	
25.	Тема 20. Индивидуальная короткая подача.	20	5	15	Наблюдение Выполнение нормативов
26.	Тема 21. Отработка технических приёмов настольного тенниса.	20	5	15	Текущий контроль успеваемости
27.	Тема 22. Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	2	1	1	Наблюдение Выполнение нормативов
28.	Промежуточная аттестация	12	2	10	Наблюдение Выполнение нормативов
29.	ИТОГО:	240	71	169	

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 «Координация». Физическое качество «Быстрота». Физическое качество «Ловкость». Физическое качество «Гибкость».

Практический компонент:

Развитие выносливости. Развитие координации. Развитие быстроты. Развитие ловкости. Развитие гибкости.

Техническая подготовка

Теоретический компонент:

Изучение удара ракеткой по мячу. Изучение подачи. Изучение имитации ударов справа. Изучение имитации ударов слева. Имитация ударов справа «с лета». Изучение смены хватки ракетки, Изучение игры через сетку. Изучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища.

Практический компонент:

Обучение стойке и перемещению. Обучение упражнениям с ракеткой. Тренировка с ракеткой и мячом. Обучение имитации различных ударов. Обучение ударам ракеткой по мячу. Освоение подачи. Обучение имитации ударов справа. Обучение имитации ударов слева. Имитация ударов справа «с лета». Отработка смены хватки ракетки, Обучение игре через сетку. Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. Игра об стенку со сменой хватки ракетки. Обучение игре через сетку по линии. Обучение игре кроссом. Обучение игре с пересечением. Обучение «резаным» ударам у стенки. Двусторонняя игра.

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 спаррингов.

Практический компонент:

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

Психологическая подготовка

Теоретический компонент:

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

Практический компонент:

Игры. Парные игры.

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 соревнований.

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

Критерии оценивания:

Низкий уровень учащийся имеет знания о правилах игры, владеет простейшими основами техники настольного тенниса, умеет проводить специальную разминку теннисиста, знаком с правилами проведения соревнований по данному виду спорта.

Средний уровень – учащийся имеет более глубокие знания о правилах игры и спорных ситуациях, хорошо владеет арсеналом технических приёмов и применяет их на практике, знаком с основами судейства в настольном теннисе, умеет составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Высокий уровень – учащийся имеет глубокие знания о правилах игры в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа и слева по диагонали, накат справа и слева поочерёдно, накат справа и слева в один угол стола, топ – пин из разных положений. Учащийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

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 армрестлинге. 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.

5. Информационные источники:

1. Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, 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.

Список литературы для детей.

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.