МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ЭЛЕКТРОСТАЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Спортивная секция

«Настольный теннис»

(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:

Блохина Л.А., педагог дополнительного образования

Высшей категория

г. о. Электросталь, 2024г.

Содержание программы

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Актуальность и цели программы
4. Ожидаемые результаты обучения
5. Учебно-тематический план
6. Содержание программы
7. Условия реализации программы

Паспорт программы

Название программы	Настольный теннис
Направление программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Автор программы	Блохина Людмила Алексеевна
Наименование организации исполнителя	ГБПОУ МО «Электростальский колледж »
Руководитель организации исполнителя	Директор Мосейчук Оксана Васильевна
Сроки выполнения программы	1 год
Место реализации программы	ГБПОУ МО «Электростальский колледж». Центральный корпус.
Участники программы	Обучающиеся колледжа в возрасте 16-18 лет
Целевая установка	Формирование устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения основ игры в настольный теннис.
Уровень	Общеобразовательный

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее - программа) разработана на основании нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «06 утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

В настоящее время настольный теннис как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Настольный теннис - один из игровых видов спорта в программе физического воспитания обучающихся общеобразовательных и профессиональных образовательных организаций. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной работе - это занятия в спортивной секции, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, области, округа, матчевые встречи). Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

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 молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности программы. Программа кружка «Настольный теннис» включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Это сделано для расширения кругозора и интереса занимающихся к данному виду спорта.

Актуальность программы. Настольный теннис, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств человека. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно-сосудистой, дыхательной систем, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие ракетки с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению настольного тенниса содействует несложное оборудование: небольшая площадка, сетка, мяч и стол теннисный. Данная программа по настольному теннису способствует овладению элементам техники и тактики игры, развитию физических способностей, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях по настольному теннису и в самостоятельных занятиях.

Педагогическая целесообразность - программа позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Широко используется игровой метод, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Занятия физическими упражнениями развивают в детях такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ.

Цель программы: формирование у девочек и мальчиков устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в настольный теннис.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на

занятиях физкультурой и спортом;

2. познакомить с основными правилами игры в настольный теннис;
3. обучить техническим приёмам;
4. обучить тактическим действиям;
5. научить работать индивидуально, в парах, группах при использовании

различных комбинаций и упражнений;

6. обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

1. Способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и развитие физических способностей: силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и скоростно-силовых качеств.
2. формировать интерес к занятиям настольного тенниса.
3. развивать совершенствование навыков и умений игры
4. повышение общей физической подготовке

Воспитательные:

1. воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
2. формировать интерес к занятиям настольного тенниса;
3. воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
4. воспитать умение работать в группе, команде.
5. воспитать психологическую устойчивость.
6. воспитание и развитие силы воли, стремления к победе.

Возраст детей. Для реализации данной программы привлекаются девочки и мальчики в возрасте 16-18 лет. Для зачисления в объединение специальных знаний и подготовки не требуется. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации.

Программа рассчитана на 144 часа.

Формы обучения. Очная. На бесплатной основе.

Формы организации деятельности:

Используется фронтальный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности обучающихся.

Режим занятий:

Занятия проходят - 2 раза в неделю, вторник и четверг.

Ожидаемые результаты обучения:

Предметные результаты - формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно - спортивной деятельности.

По окончании обучения обучающиеся должны знать:

- ✓ историю возникновения настольного тенниса как игры;
- ✓ основные правила игры в настольный теннис;
- ✓ базовую тактику и базовую технику игры;
- ✓ принципы здорового образа жизни спортсмена;
- ✓ назначение общеразвивающих упражнений;
- ✓ основные правила проведения соревнований по настольному теннису;
- ✓ правила поведения спортсмена во время соревнований;
- ✓ требования к спортивной дисциплине;
- ✓ особые правила игры;
- ✓ основные технические и тактические приемы игры;
- ✓ правила составления распорядка дня спортсмена;
- ✓ правила восстановления организма после тренировок;
- ✓ назначение комплекса специальных упражнений;
- ✓ правила поведения спортсмена перед соревнованиями и после них;
- ✓ способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований.

должны уметь:

- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения,
- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно выполнять специальные упражнения;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре;

- играть в настольный теннис на уровне соревнований региона.

Личностные результаты - потребность к ведению здорового образа жизни, креплению здоровья; умение работать в группе, команде.

Метапредметные результаты - формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- ✓ принимать задачи, поставленные педагогом;
- ✓ знать технологическую последовательность выполнения работы;
- ✓ правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- ✓ добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.

Коммуникативные УУД:

- ✓ учиться работать в коллективе;
- ✓ проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Критерии и способы определения результативности.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог кружка использует варианты тестов и контрольных упражнений.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Уровень развития физических качеств и технической подготовленности оценивается по результатам участия в групповых и индивидуальных колледжа, районных, межрайонных и областных соревнованиях.

Оценочные материалы

Критерии текущего контроля успеваемости, проводимых в форме

Наблюдения

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

Средний уровень - обучающийся 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 - обучающийся имеет глубокие знания о правилах игры

в настольный теннис, владеет такими техническими приемами как: накат справа слева по диагонали, накат справа и слева поочередно, накат справа и слева в один угол стола, топ - пин из разных положений. Обучающийся умеет проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Форма контроля
		всего	теории	практики	
1	Набор группы	8	8	0	Собеседование
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	0	Беседа
3	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	4	2	2	Беседа
4	Правила игры в настольный теннис	4	2	2	Беседа, опрос, судейство
5	Общая и специальная физическая подготовка	28	0	28	Тестирование
6	Основные тактики игры	34	6	28	Контрольные задания
7	Основные тактики игры	24	4	20	Контрольные задания
8	Контрольные игры и соревнования	10	0	10	Соревнования
9	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке	7	0	7	Тестирование
10	Учебные игры	24	0	24	Результат
	Итого	***144***	***23***	***121***	

Тематическое планирование по настольному теннису

№	Содержание	Количество часов
1-2	Комплектование группы	4
3	Обучение стойке и перемещению.	2
4	Обучение стойке и перемещению. Перемещения: одношажный и двухшажные способы.	2
5	Обучение стойке и перемещению. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу.	2
6	Обучение упражнениям с ракеткой.	2
7	Обучение упражнениям с ракеткой. Метание в цель и на дальность, жонглирование.	2
8	Обучение упражнениям с ракеткой для укрепления кистей рук.	2
9	Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку.	2
10-11	Обучение упражнениям с ракеткой.	4
12-13	Тренировка с ракеткой и теннисным шариком.	4
14	Обучение имитации различных ударов.	2
15	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов.	2
16-17	Обучение ударам ракеткой по теннисному шарику	4
18-20	Освоение подачи через сетку	6
21-23	Отработка ударов при подаче через сетку	6
24-25	Упражнения для ног при имитации ударов справа. Обучение имитации ударов справа.	4

26-27	Упражнения для ног при имитации ударов справа. Обучение имитации ударов слева.	4
28	Упражнения с ракеткой: вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой). Обучение имитации ударов слева.	2
29	Упражнения с ракеткой: держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе пи этом руками. Обучение имитации даров слева, справа.	2
30	Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации даров слева, справа.	2
31-32	Отработка различных ударов об стену и через сетку на точность попадания. Обучение имитации даров слева, справа.	4
33-34	Имитации даров слева, справа.	4
35-38	Отработка смены хватки ракетки.	8
39-44	Обучение игре через сетку	12
45-46	Обучение взаимодействию ракетки, теннисного шарика и туловища	4
47-48	Игра об стенку со сменой хватки ракетки	4
49-50	Обучение игре через сетку по линии	4
51-52	Удары слева «с отскока» по линии. Обучение игре через сетку по линии.	4
53-54	Обучение игре кроссом.	4
55-56	Обучение игре с пересечением.	4
57-58	Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра.	4
59-60	Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи.	4
61-62	Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки.	4
63-64	Тактика атаки после наката. Топ-спин справа, слева.	4
65-67	Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрой атакующий удар + то-спин.	6
64-72	Двухсторонняя игра. Соревнования.	10
	Итого	***144***

Содержание

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: инструктаж по техники безопасности; беседа на тему «С чего начинается теннис»; культура поведения на занятиях, требования к форме и внешнему виду, планы на год и режим занятий.

Практика: введение в программу первого года обучения, обсуждение целей и задач обучения.

2. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России

Теория: Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

3. Учебные игры

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника. Судейство.

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

4. Правила игры в настольный теннис

Теория: Знать правила игры в настольный теннис, правила судейства.

Практика: Судейство игр.

5. Общая и специальная физическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

Практика: Разминка - бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, много скоки, бег «змейкой», 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 мыши, 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.

6. Основы техники игры

Теория: Хватка ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет. Исходные положения (стойки: правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя). Способы передвижений. Способы держания ракетки. Подачи. Технические приемы нижним

вращением. Технические приемы без вращения мяча. Технические приемы с верхним вращением. Технику безопасности при выполнении технических упражнении. Основные приёмы техники выполнения ударов.

7. Основы тактики игры

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

8. Контрольные игры и соревнования

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника.

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

Форма контроля: результаты соревнований.

9. Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Теория: Знать технику безопасности при выполнении контрольных нормативов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего года обучения.

Организационно-педагогические условия реализации программы

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Материально-технические условия реализации программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально-технического оснащения процесса, инфраструктуры образовательной организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- принтер;
- видеопроектор

Оборудование для занятий:

- мат гимнастический;
- стол теннисный с сеткой;
- скакалка;
- секундомер;
- рулетка;
- гимнастическая стенка;
- гимнастические скамейки;
- мяч набивной массой 1 кг;
- мячики теннисные;
- ракетка теннисная

Список литературы, используемой при написании программы

1. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.

2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Фис, Академия, 2006.

3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. - М.: Дивизион, 2015.

4. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. - М.: Спорт, 2015.

5. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. - М.: Информпечать, 2012.

6. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. - М.: Спорт, 2017.

7. Команов В.В., Вартанян М.М. Беседы о настольном теннисе. - М.: Информпечать, 2010.

8. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. - М.: Олимпия Пресс, 2005.

Нормативно-правовое обеспечение Программы

1. Приказ Министерства спорта РФ № 31 от 19.01.2018 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис».
2. Приказ Министерства спорта РФ № 1083 от 19.12.2017 «Правила вида спорта «Настольный теннис».
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.
4. Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30).