

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Протокол № 8 от 21.06.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО
педагогов дополнительного образования
Руководитель МО:

 Е.А. Ткач
Протокол №5 от 16.06.2021 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ гимназии №278 имени Б.Б. Голицына
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга



 В.М. Шутова
Приказ от 21.06.2021 г. № 82-О

Рабочая программа
отделения дополнительного образования детей
«Настольный теннис»

Возраст детей: 12-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
Рыбачок Алина Олеговна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2021

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание изучаемого курса
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
5. Материально-техническое обеспечение программы
5. Список литературы

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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. Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых 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 подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, дает возможность занимающимся 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 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 детей в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что позволяет решить проблему формирования у детей физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта, а также их занятость в свободное время.

При необходимости любая тема занятий программы может быть реализована с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

ЦЕЛЬ: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Обучающие задачи:

- Сформировать знания о технике и тактике настольного тенниса и историю его развития.
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие задачи:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные задачи:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

Отличительные особенности данной дополнительной программы:

Данная программа предназначена для занятий в спортивной секции по настольному теннису для детей 5-6 классов, желающих заниматься и не имеющие медицинских противопоказаний. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (не менее трех раз в год). Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий. Предусмотрена возможность обучения в дистанционном формате.

Программа рассчитана 144 часа (2 раза в неделю по 2 часа).

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Набор в группы осуществляется не на конкурсной основе, главное – желание ребенка заниматься в кружке. Уровень физического развития детей определяется контрольными нормативами общей и специальной физической подготовки. Кроме, того, предусматриваются индивидуальные занятия, которые направлены на развитие детей, подготовленных слабее.

По окончании данной программы, ребенок может продолжить обучение в СДЮСШОР.

Формы и режим занятий: индивидуальная, практическое занятие, комбинированная, соревновательная, игровая, дистанционный формат.

Формы контроля

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей представляются на соревнованиях и контрольных испытаниях.

Контрольные тесты проводятся три раза в год (в начале учебно-тренировочного года, в середине и в конце – в сентябре-октябре, декабре-январе и в апреле – мае).

Спортивные праздники и соревнования (школьного, районного и городского масштаба) проводятся в течении учебного года. Предусмотрено выполнение контрольных теоретических тестов в дистанционном формате.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

К концу 1 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

• Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

• Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- **Бег 1000 метров**

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.

Содержание курса

1. Теоретические сведения

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка

- Подвижные игры

- ОРУ
- Бег
- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «мятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

5. Тактика игры

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»
-

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.

2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикауляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	В парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки :

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 3 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Учебно-тематический план и содержание программы первый год обучения

№ П/П	Название тем	теория	Практика	всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	1	1	2
3	Общефизическая подготовка	10	10	20
4	Специальная подготовка	10	10	20
5	Техническая подготовка	17	17	34
6	Тактика игры	10	10	20
7	Учебные игры	18	18	36
8	Контрольные нормативы и соревнования	4	4	8
9	Итоговое занятие	1	1	2
	ИТОГО:	72	72	144

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ЗАДАЧИ:

Обучающие задачи:

- Сформировать знания о технике и тактике настольного тенниса и историю его развития.
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие задачи:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные задачи:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

Учебно-тематический план и содержание программы первый год обучения

№ П/П	Название тем	теория	Практика	всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	1	1	2
3	Общефизическая подготовка	10	10	20
4	Специальная подготовка	10	10	20
5	Техническая подготовка	17	17	34
6	Тактика игры	10	10	20
7	Учебные игры	18	18	36
8	Контрольные нормативы и соревнования	4	4	8
9	Итоговое занятие	1	1	2
	ИТОГО:	72	72	144

Содержание курса

1. Теоретические сведения

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
- Правила игры в настольный теннис;
- Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка

- Подвижные игры
- ОРУ
- Бег

- Прыжки
- Метания

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «мятник», «челнок»
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

5. Тактика игры

- Подачи мяча в нападении;
- Прием подач ударом;
- Удары атакующие, защитные;
- Удары, отличающиеся по длине полета мяча
- Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра

- парные игры
- «игра защитника против атакующего»
- «игра атакующего против защитника»
-

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

К концу 1 года обучения обучающиеся:

Будут знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Календарно-тематический план на 2016-2017 учебный год

№	Тема	часы	Дата
1.	Водное занятие. Т.Б. на занятиях по настольному теннису	2	
2.	Общая физическая подготовка. Теоретические сведения	2	
3.	Общая физическая подготовка. Теоретические материалы	2	
4.	Специальная физическая подготовка. Теоретические материалы	2	
5.	Техническая подготовка. Теоретические основы	2	
6.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
7.	Контрольные нормативы и соревнования. Теоретическое тестирование	2	
8.	Общая физическая подготовка. Теоретические знания	2	
9.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости. Теоретические материалы	2	
10.	Техническая подготовка. Теоретические основы	2	
11.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
12.	Тактическая подготовка. Теоретические основы	2	
13.	Общая физическая подготовка. Теоретические материалы	2	
14.	Специальная физическая подготовка. Теоретические материалы	2	
15.	Техническая подготовка. Техника игры «Один против всех» «Один против всех с перебежками». Теоретические материалы	2	
16.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
17.	Тактическая подготовка. Теоретические основы	2	
18.	Общая физическая подготовка. Теоретические основы	2	
19.	Специальная физическая подготовка. Теоретические материалы	2	
20.	Техническая подготовка. Теоретические основы	2	
21.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
22.	Тактическая подготовка. Теоретические основы	2	

23.	Проведение соревнований. Теоретические материалы	2	
24.	Общая физическая подготовка. Теоретические материалы	2	
25.	Специальная физическая подготовка. Теоретические основы	2	
26.	Техническая подготовка. Теоретические основы	2	
27.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
28.	Контрольные нормативы и соревнования. Теоретический контроль знаний	2	
29.	Общая физическая подготовка. Теоретические материалы	2	
30.	Специальная физическая подготовка. Теоретические материалы	2	
31.	Техническая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
32.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
33.	Тактическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
34.	Общая физическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
35.	Специальная физическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
36.	Техническая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
37.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
38.	Тактическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
39.	Общая физическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
40.	Специальная физическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
41.	Техническая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
42.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
43.	Тактическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
44.	Общая физическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
45.	Специальная физическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
46.	Техническая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
47.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
48.	Тактическая подготовка. Теоретические	2	

	основы знаний		
49.	Проведение соревнований. Теоретический контроль знаний	2	
50.	Общая физическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
51.	Специальная физическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
52.	Техническая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
53.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
54.	Тактическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
55.	Техническая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
56.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
57.	Контрольные нормативы и соревнования. Теоретический контроль знаний	2	
58.	Техническая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
59.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
60.	Тактическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
61.	Техническая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
62.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
63.	Тактическая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
64.	Техническая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
65.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
66.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
67.	Техническая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
68.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
69.	Игры с партнером. Теоретические материалы	2	
70.	Техническая подготовка. Теоретические основы знаний	2	
71.	Соревнования. Теоретический контроль знаний	2	
72.	Итоговое занятие. Подведение итогов. Теоретический обзор	2	
	Итого:	144	

План работы с родителями

1. Собрания.
2. Открытые уроки.
3. Беседы.