

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» имени 21 армии Вооруженных сил СССР
п.г.т. Стройкерамика муниципального района Волжский Самарской области

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика
Протокол №1 от 28 августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБОУ СОШ №1 «ОЦ» п.г.т. Стройкерамика
От 31 августа 2020 №258-од
Директор _____ А.В. Егоров

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивного направления
«Настольный теннис»**

Возраст учащихся - 8-16 лет

Срок реализации программы – 1 год

Разработал:
учитель физической культуры
Е.П. Дервянов

п.г.т. Стройкерамика, 2020

Краткая аннотация

Настольный теннис - массовый и увлекательный вид спорта. В то же время - это технически и физически сложный вид спорта.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число учащихся с разными физическими способностями.

Так как настольный теннис является бесконтактным видом спорта, возраст обучающихся имеет меньшее значение по сравнению с занятиями другими видами, что позволяет создавать разновозрастные группы.

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» физкультурно-спортивная.

Актуальность программы обусловлена тем, что она разработана в рамках Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015 г. № 996-р г., ориентированной на обновление воспитательного процесса в системе общего и дополнительного образования, в сферах физической культуры и спорта, одной из важнейших задач которой является повышение эффективности воспитательной деятельности в системе образования, физической культуры и спорта, культуры и уровня психолого-педагогической поддержки социализации детей;

Новизна состоит в том, что она разработана с учётом современных требований к организации спортивных занятий, достижений в области

совершенствования спортивного инвентаря, возможностей инновационных образовательных образовательных технологий, в т.ч. дистанционных и информационно-коммуникационных.

Отличительной особенностью программы является применение комплексного подхода, подразумевающего сочетание технической и тактической подготовки с игровой индивидуальной и командной практикой в разновозрастных группах, что способствует развитию коммуникативных способностей обучающихся, совершенствует навыки взаимодействия, самостоятельности при принятии решений, позволяет производить сравнительную взаимо- и самооценку возможностей.

Педагогическая целесообразность заключается в применении на занятиях деятельностного подхода в сочетании с соревновательной практикой, что позволяет повысить мотивацию к самосовершенствованию. Тем самым педагог одновременно стимулирует познавательные интересы учащихся и развивает их практические навыки.

В процессе реализации программы предусмотрено использование мультимедийных и видеоматериалов для изучения технических и тактических особенностей игры в настольный теннис. Аудиовизуальная информация стимулирует непроизвольное внимание детей, расширяет кругозор и стимулирует подражание лучшим примерам, демонстрируемым преподавателями и мастерами игры. Информационно-коммуникационные технологии позволяют увеличить поток информации по содержанию предмета и методическим вопросам.

Программа разработана с учетом разноуровневого принципа, с учетом стартового уровня обучаемых, их физических возможностей, психологических особенностей, потребностей и интересов.

Цель программы – формирование устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности через занятия доступным видом спорта.

Задачи программы

Обучающие:

- освоить правила игры в настольный теннис;
- научиться выполнению основных технических приемов: подача, прием подачи, атакующие и защитные действия
- применять знания научных дисциплин (физика, математика, биология) для совершенствования владению техническими приемами.
- приобрести навыки самостоятельной организации тренировочного процесса как в практической, так и в теоретической его части.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств
- приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся;
- укрепление здоровья,
- совершенствование умений и навыков в технике игры.
- развитие пространственного воображения
- развитие мелкой моторики, координации «глаз-рука»;

Воспитательные:

- формирование норм поведения в рамках ЗОЖ
- воспитание стремления к самостоятельной работе при тренировках,
- воспитание уважительного отношения к сопернику,
- воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 8 – 16 лет.

Результативность игры в настольный теннис мало зависит от возраста игроков, так как данный вид спорта не является ни контактным, ни скоростно-силовым.

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год, объем – 68 часов (2 часа в неделю)

Формы обучения:

- Теоретические занятия
- Общая физическая подготовка
- Специальные технические упражнения
- Двухсторонняя игра в парах и командами

Формы организации деятельности: групповая.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу. Одно занятие длится 45 минут.

Наполняемость учебных групп: составляет 15 человек.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать в индивидуально и группе; находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

Регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
- самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
- вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
- готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
- приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

- освоение правил игры в настольный теннис;

- изучение основных способов удара по мячу: плоский, подставка, топ-спин, бэк-спин, боковые и смешанные вращения.
- понимание применения физических законов и физиологии движений тела к технике игры
- умение составлять план и календарь тренировок

Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Теоретические основы игры в настольный теннис	6	6	
2	Технические приемы при игре в настольный теннис	30	6	24
3	Двухсторонняя игра	32		32
	Итого:	68	10	58

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, выполнение нормативов, участие в соревнованиях.

Применяется рейтинговая система оценки обучающихся по уровням выполнения тестовых упражнений и достижениям в тренировочных и официальных играх (соотношение побед-поражений).

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- наблюдение,
- тестовые нормативы
- участие в неофициальных и официальных соревнованиях.

Модуль «Теоретические основы игры в настольный теннис»

Реализация данного модуля направлена на получение знаний об игре – истории настольного тенниса, правил игры, подходов к организации соревнований, знакомству с известными игроками и стилем их игры.

Цель модуля: формирование и развитие интереса к игре в настольный теннис

Задачи модуля:

Обучающие:

- познакомить с игрой в настольный теннис
- обучить правилам игры;
- научить осознанному восприятию игры.

Развивающие:

- повышения уровня общей эрудиции в области спорта.

Воспитательные:

- воспитание осознанного отношения к занятиям спортом.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила игры в настольный теннис;

Обучающийся должен уметь:

- организовать и провести одиночную игру и соревнования

Обучающийся должен приобрести навык:

- планирования занятий настольным теннисом

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	История игры в настольный теннис, принципы игры	1	1		Беседа, вопрос-ответ
2	Правила игры и	4	4		Беседа, вопрос-ответ

	организации соревнований				
3	Современное состояние вида спорта	1	1		Беседа, вопрос-ответ
	Итого:	6	6	0	

Содержание программы модуля

Тема 1 История игры в настольный теннис, принципы игры

Теория: Обучающиеся знакомятся с историей настольного тенниса, правилами игры, подходами к организации соревнований, узнают об известных игроках и стилях их игры.

Тема 2 Правила игры и организации соревнований

Теория: Знакомство обучающихся с правилами игры в настольный теннис и организации соревнований с учетом возрастных особенностей игроков и формата проведения игр.

Тема 3 Современное состояние вида спорта

Теория: Обучающиеся узнают об известных игроках в настольный теннис – действующих и закончивших выступления, особенностях и сильных сторонах их игры.

Модуль «Технические приемы игры в настольный теннис»

Реализация данного модуля направлена на получение знаний об основных технических приемах настольного тенниса и навыков их выполнения в игре – подачи, атакующих и защитных действий.

Цель модуля: постановка техники игры в настольный теннис

Задачи модуля:

Обучающие:

- познакомить с основными техническими приемами
- отработать выполнение технических приемов;

Развивающие:

- повышение технического уровня обучающихся.

Воспитательные:

- воспитание стремления к самосовершенствованию.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- основные приемы игры в настольный теннис;

Обучающийся должен уметь:

- выполнять подачи плоские, с вертикальным и боковым вращением, комбинированные
- выполнять пассивный и активный прием подачи
- атаковать слева и справа плоскими ударами и ударами со всеми видами вращения

Обучающийся должен приобрести навык:

- планирования самостоятельного применения технических приемов в зависимости от игровой обстановки
- визуального распознавания применения приема соперником

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Подачи	10	2	8	Тестовые упражнения
2	Удары с вертикальным вращением	10	2	8	Тестовые упражнения
3	Удары с боковым вращением	10	2	8	Тестовые упражнения
	Итого:	30	6	24	

Содержание программы модуля

Тема 1 Подачи

Теория: Виды подач, их сильные стороны, целесообразность применения в зависимости от игровой ситуации.

Практика: Отработка подач с накатом, обратным и боковым вращением.

Тема 2 Удары с вертикальным вращением

Теория: Удары топ-спин и бэк-спин справа и слева – техника подготовки и выполнения

Практика: Отработка ударов в нападении и контрнападении

Тема 3 Удары с боковым вращением

Теория: техника придания бокового вращения и комбинирования его с вертикальным

Практика: Отработка ударов в нападении и контрнападении

Модуль «Двухсторонняя игра»

Реализация данного модуля направлена на получение навыка двухсторонней игры на досуге и во время официальных соревнований.

Цель модуля: практическая отработка технических навыков игры в настольный теннис с соперниками разного уровня

Задачи модуля:

Обучающие:

– научить применению технических приемов в зависимости от игровой обстановки

– научить контролировать соблюдение правил;

Развивающие:

– развить навык одновременного контроля за всеми аспектами матча .

Воспитательные:

– воспитание уважительного отношения к сопернику.

- воспитание организованности и умения следовать правилам
- развитие навыка общения с соперниками и судьями

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- структуру теннисной партии и матча
- порядок начисления очков
- порядок выполнения подач
- порядок смен сторон (при парной игре)

Обучающийся должен уметь:

- следить за счетом
- следить за действиями соперника и соблюдение им правил
- взаимодействовать с соперником и судьями

Обучающийся должен приобрести навык:

- одновременного контроля за всеми аспектами матча .

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Двухсторонняя игра в индивидуальном формате	20	1	19	Тестовые упражнения
2	Двухсторонняя игра в парном формате	12	1	11	Тестовые упражнения
	Итого:	32	2	30	

Содержание программы модуля

Тема 1 Двухсторонняя игра в индивидуальном формате

Теория: Порядок и очередность выполнения подач, начисление очков, регламент партии и матча

Практика: Двухсторонняя игра с соперниками разного уровня

Тема 2 Двухсторонняя игра в парном формате

Теория: Порядок и очередность выполнения подач, начисление очков, регламент партии и матча

Практика: Двухсторонняя игра с соперниками разного уровня

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Основные принципы, положенные в основу программы:

- принцип доступности, учитывающий индивидуальные особенности каждого ребенка;
- создание благоприятных условий для их развития;
- принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающегося;
- принцип системности и последовательности – знание в программе даются в определенной системе, накапливая запас знаний, дети могут применять их на практике.

Методы работы:

- *Словесные методы:* создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
- *Наглядные методы:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- *Практические методы:*
 - Метод упражнений;
 - Игровой метод;

- Соревновательный;
- Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются и отрабатываются двумя способами - 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 (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Разминка
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Выполнение упражнений
6. Игровая практика
7. Подведение итогов;

Материально-техническое оснащение программы:

Технические средства обучения (ТСО):

- проекционное оборудование
- компьютер с доступом в Интернет
- устройство для видеосъемки

Спортивный инвентарь:

- теннисные столы с сетками (4 шт.)

- ракетки для настольного тенниса (4-х уровней с учетом уровня подготовки игрока Beginner - 4 шт., Hobby – 4 шт, Competition – 2 шт, Master – 2 шт.).
- мячи для настольного тенниса (40 мм.) 3-х уровней (пополняемый запас)

Список литературы

- Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
- Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
- Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
- Е.И. Костырева Общеразвивающая программа «Настольный теннис»:
ДЮСШ г Славгорода Костырева Е.И. 2017