

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга**

(ГБОУ школа № 579 Приморского района Санкт-Петербурга)

**197373, Санкт-Петербург, проспект Авиаконструкторов, дом 21, корпус 2, литера А,
тел/факс: 343-17-62; info.sch579@obr.gov.spb.ru; school579@yandex.ru; <http://s579.ru>**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 579
Приморского района Санкт-Петербурга.
Протокол
от «28» августа 2023 г. № 12.
Председатель Педагогического совета
Махотина Г.Е.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ
от «28» августа 2023 г. № 155.1-од.

Директор _____ Г.Е. Махотина
подпись

УЧТЕНО МНЕНИЕ

Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся.
Протокол
от «25» августа 2023 г. № 6

**Дополнительная общеразвивающая программа
объединения**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Разработчик:
Рудаков Александр Николаевич
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе современных нормативно-правовых документов, указанных в п. 1.1. Положения о Дополнительной общеразвивающей программе ГБОУ школа № 579.

Основные характеристики программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – углубленный.

Программа составлена по типу учебно-тренировочного процесса. Она позволяет последовательно решать задачи физического развития и совершенствования школьников, формировать у обучающихся целостное представление о физических возможностях организма. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Актуальность. 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: волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

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.

Новизна программы. 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. В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Отчасти решить проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 7-14 лет заинтересованных в развитии физических способностей, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями и спортивными играми.

Цель программы. Создание условий для развития физических качеств, личностных

качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Воспитательные задачи:

- воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность;
- воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

Развивающие задачи:

- способствовать развитию у детей необходимых умений для укрепления здоровья;
- развивать координацию движений, память, внимание, пространственную ориентацию;
- создать условия для формирования правильной осанки;
- научить осознанному владению собственным телом;
- развивать физические возможности тела, быстроту реакции;
- развивать у детей устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом и умение организовать самостоятельную тренировку;
- повысить уровень спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей ребёнка.

Обучающие задачи:

- обучить детей системе знаний о здоровье человека, физической культуре и спорте;
- дать возможность изучить базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис;
- научить понимать и пользоваться и спортивной терминологией;
- научить совместному разбору игр, выработать умения и навыки судейства теннисной игры.

Планируемые результаты

Личностные результаты: в результате освоения программы учащиеся научатся:

- осознавать потребность и готовность к самообразованию;
- выстраивать уважительно-доброжелательное отношение к тому, кто не похож на тебя;
- выстраивать и перестраивать стиль своего общения со сверстниками, старшими и младшими в разных ситуациях совместной деятельности, особенно направленной на общий результат.

Метапредметные результаты: в результате освоения программы учащиеся разовьют:

- умение развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- самостоятельное планирование пути достижения целей;
- умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- умение корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства;
- умение договариваться с людьми.

Предметные результаты: в результате освоения программы учащиеся добьются:

- роста физических показателей;
- формирования потребности в движении, активном образе жизни;
- побед и призовых мест у сборной команды на различных соревнованиях;
- высоких личных результатов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: очная (с возможным применением дистанционных способов обучения).

Условия реализации программы. Программа рассчитана на 36 учебных недель, ежегодно по 4 часа в неделю, 3 года. В период осенних и весенних каникул возможно проведение соревнований.

Для повышения плотности занятий и интереса обучающихся используется вся материальная база школы (спортивные залы, спортивный инвентарь и оборудование).

Формы проведения занятий: групповая, в малых подгруппах, индивидуально-групповая, соревновательная.

Для выявления наиболее подготовленных юных спортсменов, а также с целью подведения итогов сезона и дальнейшего планирования учебно-тренировочного процесса в конце и начале года запланировано тестирование физической подготовленности занимающихся. Основной показатель работы секции по настольному теннису – выполнение в конце каждого года 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. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Материально-техническое оснащение: комплекты спортивной формы для соревнований, столы для настольного тенниса, ракетки, мячи, спортивный инвентарь (гимнастические палки, мячи разных размеров, теннисные мячи, кегли, фишки), спортивное оборудование и снаряды (гимнастические скамейки, шведская стенка), музыкальный центр, секундомеры.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Формы работы с родителями: родительское собрание, индивидуальная консультация.

Формы контроля

Входной контроль – сентябрь (анкетирование, показ, педагогическое наблюдение).

Текущий контроль – педагогическое наблюдение, показ, игра, соревнование.

Промежуточный контроль – соревнования.

Итоговый контроль (май) – контрольные игры.

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Инструктаж по ОТ. Теоретическая подготовка.	2	-	2	Педагогические наблюдения
2.	Общая физическая подготовка	4	36	40	Педагогические наблюдения Самоанализ
3.	Специальная физическая подготовка	4	14	18	Педагогические наблюдения Самоанализ
4.	Техническая подготовка	4	16	20	Педагогические наблюдения Самоанализ
5.	Тактическая подготовка	6	24	30	Педагогические наблюдения Самоанализ
6.	Игровая подготовка	4	26	30	Педагогические наблюдения Самоанализ
7.	Контрольные испытания	-	4	4	Педагогические наблюдения
	Итого:	24	120	144	

Оценочные и методические материалы

Формы фиксации – информационные карты освоения обучающимися программы, диагностические таблицы (выполнение контрольных тестов).

Освоение обучающимися программы

Группа _____ Год обучения _____

№	Ф.И.	Критерии									
		Бег 30 м / 60 м	Бег 60 м	Бег 100 м	Кросс 1/3 км	Прыжок в длину	Работа с мячом / футбол	Гибкость	Освоение теории	Сумма баллов	Бег 30 м / 60 м

Критерии оценивания: 0 баллов – обучающийся не выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с грубыми ошибками; 1 балл – обучающийся не выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с ошибками; 2 балла – обучающийся выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет с ошибками; 3 балла – обучающийся выполняет тестовое задание (таблица нормативов), выполняет без ошибок.

Методика выполнения контрольных упражнений и тестов

Бег 30 м, 60 м, 100 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» вес тела переносится на впереди стоящую ногу и по команде «Марш!» начинают движение. Время определяется с точностью до 0,1 сек.

Прыжок в длину с места. Выполняется по горизонтальной плоскости на полу, на резиновой дорожке или в яму с песком. Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук (старт пловца). Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Участнику предлагается три попытки. Засчитывается лучшая.

Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой перекладине из виса лёжа (д). Подтягивание (м) выполняется на перекладине из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола (грунта). При подтягивании нужно подбородком перейти линию перекладины, при опускании туловища руки выпрямляются полностью. Во время подтягивания не допускается раскачивание или движение ногами, облегчающие сгибание рук. Для выполнения подтягивания из виса лёжа (девочки), перекладина устанавливается на уровне 90 сантиметров и ниже в зависимости от роста девочек. В висе лёжа и при подтягивании туловище держать прямо и подбородком перейти линию перекладины.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Исходное положение: упор лёжа на полу (юноши), упор лёжа на гимнастической скамейке (девушки). Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета (книги) высотой не более 10 см., не нарушая прямой линии тела. Разгибание производится до полного выпрямления рук. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд. Фиксируются количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. Тест выполняется в парах. Один выполняет, а другой считает.

Тестирование детей

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	мальчики		девочки	
			средний	высокий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	10	6,5-5,6	5,1	6,5-5,6	5,2
		11	6,1-5,5	5,1	6,3-5,7	5,1
		12	5,8-5,4	5,0	6,0-5,4	5,0
		13	5,6-5,2	4,9	6,2-5,5	5,0
		14	5,5-5,1	4,8	5,9-5,4	4,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	10	140-160	185	140-150	170
		11	160-180	195	150-175	185
		12	165-180	200	155-175	190
		13	170-190	205	160-180	200
		14	180-195	210	160-180	200
Силовые	Подтягивание на высокой / низкой перекладине	10	3-4	5 «-»	8-13	16 «-»
		11	4-5	6 и выше	10-14	18 «-»
		12	4-6	7	11-15	19 и выше
		13	5-6	8	12-15	20
		14	6-7	9	13-15	19

Учебно-методический комплекс

Для педагога:

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2013.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Вече, 2012.
3. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Настольный теннис: учебное пособие для студентов. – М.: ФиС, 2011.
4. Белиц-Гейман С.П. Настольный теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 2008.
5. Барстоу Дж. Уроки настольного тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 2004.
6. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Настольный теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 2014.
7. Лейвер Р. Как побеждать в настольном теннисе – М.: ФиС, 2008.
8. Лот Ж.-П. Настольный теннис за три дня. – М.: Просвещение, 2010.
9. Олдржих М., Шафаржик В. Начальная школа настольного тенниса. – М.: ВИСПО, 2010.

Для детей:

1. Лейвер Р. Как побеждать в настольном теннисе – М.: ФиС, 2008.
2. Лот Ж.-П. Настольный теннис за три дня. – М.: Просвещение, 2010.
3. Олдржих М., Шафаржик В. Начальная школа настольного тенниса. – М.: ВИСПО, 2010.
4. Шаповалова О. Настольный теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.

Интернет-ресурсы:

- Техника настольного тенниса <http://www.ttsport.ru/-/pub.259/function.mysql-connect>
- http://www.knacits.ru/Metod_komplex/main/Hurcev_Tennis.htm
- http://pdo-online.ru/work_progr/9656-prezentatsiya-nastolnyy-tennis.html
- <http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/>
- Электронный учебник по настольному теннису <http://tabletennistextbook09.narod.ru/>