

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2023 года
Протокол № 1



Утверждаю:

И. о. директора ГБУ КО ПОО ТК
Н.И. Щепетина
«31» августа 2023 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 15 – 23 лет

Срок реализации: 10 месяцев

Автор – составитель:
Богданова Юлия Вадимовна,
педагог - организатор

Советск 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для базового изучения раздела «Настольный теннис». Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие обучающихся.

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа актуальна на сегодняшний день, так как имеет оздоровительный эффект, благотворительно воздействует на все системы организма обучающихся.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляется здоровье.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте 15 – 23 лет.

Срок освоения программы – 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется – 176,5 часа

Форма обучения – очная.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься настольным теннисом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники настольного тенниса. Группа комплектуется в составе не менее 15 человек.

Программа предусматривает следующие *формы* учебной деятельности учащихся:

- фронтальная (предусматривает подачу материала группе);
- индивидуальная (предполагает самостоятельную работу);
- групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

В процессе обучения используются следующие *методы*:

- словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

- наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

- практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный; круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод игровой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Общее количество часов в год – 176,5 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2,5 и 2 академических часа. При реализации Программы возможно дистанционная форма обучения. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Цели и задачи Программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством освоения игры в настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- содействовать улучшению физического развития обучающихся;
- содействовать приобретению разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений настольного тенниса;
- способствовать овладению специальными знаниями, умениями и навыками и их последующему совершенствованию;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- подготовка и участие в соревнованиях.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе спортивной секции создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности.

Планируемые результаты

Характеристика ожидаемых результатов:

- создание конкурентно-способных команд юношей и девушек;
- укрепление психического и физического здоровья обучающихся;
- проявлять устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- снижение количества правонарушений среди подростков.

После прохождения данной программы обучающиеся должны

Знать:

- правила игры в настольный теннис;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств;
- правила проведения соревнований;

Уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют основами судейства в теннисе;

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план.

Таблица 1

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях	3	3		Опрос
2	Общефизическая подготовка. Основы спортивной тренировки	37	8	29	Опрос Практическая работа
3	Специальная физическая подготовка	40		40	Опрос Практическая работа
4	Основы техники и тактики игры	75		75	Практическая работа
5	Правила игры в настольный теннис	7	3	4	Опрос Практическая работа
6	Участие в соревнованиях	10		10	Соревнования
7	Тестирования физической и технической подготовленности	4,5		4,5	
Итого		176,5	14	162,5	

Содержание учебного (тематического) плана.

Тема 1. Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях (3 часа)

Общие требования охраны труда.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

Тема 2. Общефизическая подготовка. Основы спортивной тренировки (37 часа)

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Строевые упражнения, ходьба и бег. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные игры (футбол, баскетбол, эстафеты) Значение ОФП в подготовке теннисистов.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (40 часов)

Значение специальных физических упражнений в подготовке юных теннисистов. Техника выполнения упражнений для развития силы, ловкости, выносливости. Гибкости и быстроты реакции. Упражнения для развития прыжковой ловкости.

Тема 4. Основы техники и тактики игры (75 час)

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

Тема 5. Правила игры в настольный теннис (7 часов)

Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Тема 6. Участие в соревнованиях (10 часов)

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Тема 7. Тестирования физической и технической подготовленности (4,5 часа)

Зачетные занятия.

Формы аттестации и оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование теннисистов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие в учебных и контрольных играх. Учебные и контрольные игры проводятся регулярно.

ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий настольным теннисом;
- спортивный инвентарь (теннисные столы, теннисные ракетки, мячи для настольного тенниса, сетки для настольного тенниса, скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви.

Информационное обеспечение

Список литературы:

Нормативно - правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Кол -во часов	Тема занятия	Тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	04.09.2023 г.	2,5 ч.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Опрос
2	06.09.2023 г.	2 ч.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
3	11.09.2023 г.	2,5 ч.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
4	13.09.2023 г.	2 ч.	Технико-тактическая подготовка Подача.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
5	18.09.2023 г.	2,5 ч.	Технико-тактическая подготовка Подача.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
6	20.09.2023 г.	2 ч.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
7	25.09.2023 г.	2,5 ч.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
8	27.09.2023 г.	2 ч.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
9	02.10.2023 г.	2,5 ч.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
10	04.10.2023 г.	2 ч.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
11	09.10.2023 г.	2,5 ч.	Технико-тактическая подготовка Приём.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
12	11.10.2023 г.	2 ч.	Технико-тактическая подготовка Приём.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
13	16.10.2023 г.	2,5 ч.	Технико-тактическая подготовка Приём. Технико-тактическая подготовка Подача.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
14	18.10.2023 г.	2 ч.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений. Технико-тактическая подготовка. Атака.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
15	23.10.2023 г.	2,5 ч.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений. Технико-тактическая подготовка. Атака.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
16	25.10.2023 г.	2 ч.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений. Технико-тактическая подготовка. Атака.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
17	30.10.2023 г.	2,5 ч.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений. Технико-тактическая подготовка. Защита.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос

18	01.11.2023 г.	2 ч.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений. Техничко-тактическая подготовка. Защита.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
19	08.11.2023 г.	2 ч.	Техничко-тактическая подготовка Двухсторонняя игра	Комплекс упражнений.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
20	13.11.2023 г.	2,5 ч.	Специальная физическая подготовка Двухсторонняя игра	Комплекс упражнений.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
21	15.11.2023 г.	2 ч.	Специальная физическая подготовка Игра в парах	Комплекс упражнений.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
22	20.11.2023 г.	2,5 ч.	Специальная физическая подготовка Игра в парах	Комплекс упражнений.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
23	22.11.2023 г.	2 ч.	Специальная физическая подготовка Игра в парах	Комплекс упражнений.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
24	27.11.2023 г.	2,5 ч.	Специальная физическая подготовка Комплекс упражнений. Двухсторонняя игра. Техничко-тактическая подготовка Игра в парах	Двухсторонняя игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
25	29.11.2023 г.	2 ч.	Техничко-тактическая подготовка Приём. Техничко-тактическая подготовка Подача. Двухсторонняя игра	Подготовка	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
26	04.12.2023 г.	2,5 ч.	Техничко-тактическая подготовка Приём. Техничко-тактическая подготовка Подача. Двухсторонняя игра	Подготовка	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
27	06.12.2031 г	2 ч.	Техничко-тактическая подготовка Приём. Техничко-тактическая подготовка Подача. Двухсторонняя игра	Подготовка	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
28	11.12.2023 г.	2,5 ч.	Техничко-тактическая подготовка Приём. Техничко-тактическая подготовка Подача. Двухсторонняя игра	Подготовка	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
29	13.12.2023 г.	2 ч.	Контроль уровня подготовленности занимающихся			Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Зачетное занятие
30	18.12.2023 г.	2,5 ч.	Учебная двухсторонняя игра		Игра	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
31	20.12.2023 г.	2 ч.	Учебная двухсторонняя игра		Игра	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
32	25.12.2023 г.	2,5 ч.	Учебная двухсторонняя игра		Игра	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
33	27.12.2023 г.	2 ч.	Учебная двухсторонняя игра		Игра	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
34	10.01.2024 г.	2 ч.	Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка Отработка полученных навыков.	Техничко-тактическая подготовка	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
35	15.01.2024 г.	2,5 ч.	Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка Отработка полученных навыков.	Техничко-тактическая подготовка	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа, опрос
36	17.01.2024 г.	2 ч.	Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка Отработка полученных навыков.	Техничко-тактическая подготовка	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
37	22.01.2024 г.	2,5 ч.	Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка Отработка полученных навыков.	Техничко-тактическая подготовка	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа

78	24.06.2024 г.	2,5 ч.	Учебная двухсторонняя игра	Игра	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа
79	26.06.2024 г.	2 ч.	Итоговое занятие	Игра	Спортивный зал (ул. Больничная, 10)	Практическая работа