

Министерство образования, науки и молодёжи Республики Крым
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Республики Крым «Чапаевский агротехнологический техникум»

Рассмотрено и утверждено на заседании
педагогического совета техникума
Протокол № 1 от 31 августа 2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБПОУ РК «ЧАТ»
_____ А.АБулатова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительной
направленности по секции «Настольный теннис»
на 2022 – 2023 учебный год.
Возраст обучающихся – 15-18лет
Срок реализации - 1 год**

Педагог дополнительного образования

Лазепников Г.В.

с. Чапаевка, 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису на этапе начальной подготовки составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»(с изменениями и дополнениями), СанПин 2.4.4.3172-14 (с изменениями от 27 октября 2020 года N 32) , утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41. Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства бспорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ (Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, от 27.12.2013 г. № СК-02-1125). Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями. В дополнительной общеразвивающей программе по настольному теннису на этапе начальной подготовки представлен учебный план, режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности.

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» является модифицированной, рассчитана на один год обучения, относится к физкультурно - оздоровительной направленности. Программа базового уровня сложности.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности подростка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия подростка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир студента, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих 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 студентов, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Целью данной программы является создание условий для развития физических качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- - обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- - научить регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- - развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- - развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

- воспитательные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

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

- пропагандировать здоровый образ жизни.

Программа рассчитана на обучающихся в СПО. Основной контингент обучающихся 15-18 лет, имеющие доступ врача..

Срок реализации программы 1 года:

1 год – 160 часов (4 раза в неделю по 1 часу)

Методы и формы обучения.

Занятие является основной формой организации учебного процесса. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий:

словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели надо использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

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

Формы обучения: индивидуальная, групповая.

Ожидаемые результаты:

К концу обучения:

Будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

- сведения о технических приёмах в настольном теннисе;
- сведения о положении дел в современном настольном теннисе

Будут уметь:

- поводить специальную разминку теннисиста;
- владеть основами техники настольного тенниса;
- владеть основами судейства в настольном теннисе.
- поводить специальную разминку теннисиста;
- составлять график соревнований в личном зачёте и определять

победителя.

Разовьют следующие качества:

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

физическим нагрузкам;

- - повысят адаптивные возможности организма;
- - разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.
- - улучшат общую выносливость организма к продолжительным

физическим нагрузкам;

- - разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий;
- - освоят накат справа и слева по диагонали;
- - освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмёрка»;
- - освоят накат справа и слева в один угол стола;
- - научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом

направлении;

- - топ – пин справа по подставке справа;
- - топ – пин слева по подставке;
- - топ – пин справа по подрезке справа;
- - топ – пин слева по подрезке слева;
- - умение проведения и судейства соревнований в группах младшего

возраста.

Виды диагностики: текущая, промежуточная, итоговая.

Текущая диагностика результатов проводится на протяжении всего курса обучения.

Промежуточная аттестация проводится во время текущего года обучения, итоговая по окончании обучения.

Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации: теоретические и практические контрольные занятия, соревнование.

Критерии оценки результатов:

- Высокий уровень - обучающийся самостоятельно и правильно справился с заданием;
- Средний уровень - для правильного выполнения задания обучающемуся требуется несколько самостоятельных попыток или подсказка педагога;
- Низкий уровень - обучающийся не выполнил задание даже после подсказки педагога.

**Учебный план
на 2022-2023 учебный год**

№	Название разделов, тем	Количество часов по каждой теме		Итог о
		Теоретические знания	Практические знания	
1.	Введение, техника безопасности, правила распорядка.	1	–	1
1.1	Инструктаж по технике безопасности.	1	-	1
1.2	Правила распорядка.	1	-	1
2.	Техника: совершенствование передвижения и координации.	1	5	6
2.1	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание).	1	5	6
2.2	Техника передвижений у стола, координация.	1	4	5
2.3	Точность попадания, техника.	1	5	6

2.4	Атака, контратака.	1	5	6
2.5	Подача мяча.	1	5	6
3.	Тактика: отработка технико– тактической комбинации.	1	5	6
3.1	Удар справа, удар слева.	1	4	5
3.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону.	1	5	6
3.3	Тактические приёмы и комбинации.	1	4	5
3.4	Возврат мяча срезка слева влево.	1	5	6
3.5	Теоретические примеры.	1	2	3
4.	Индивидуальная подготовка.	1	5	6
4.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.	1	5	6
4.2	Индивидуальный разбор упражнений.	1	5	6
5.	Игры на счёт.	1	5	40
5.1	Правила игры (теория).	1	-	1
5.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	1	5	6
6.	Простые упражнения по элементам (без усложнений).	1	5	6
6.1	Имитация ударов на столе.	1	4	5
6.2	Упражнения на развитие скорости удара.	1	5	6
6.3	Совершенствование подач и их приёма.	1	5	6
7.	Контроль нормативов физического развития.	1	5	6
7.1	Сдача нормативов.	1	4	5
7.2	Тесты игровые.	1	4	5
7.3	Индивидуальная работа.	1	5	6
7.4	Контроль нормативов технической подготовки.	1	2	3
8.	Соревнования.	1	5	6
8.1	Правила участия в соревнованиях.	1	-	1
8.2	Соревнования.	-	5	5

ИТОГО:	32	128	160
--------	----	-----	-----

Календарный учебный график

Начало учебного года	1 сентября 2022 г.	
Продолжительность учебной недели	1 день (с понедельника по пятницу)	
Продолжительность занятия	45 минут	
Продолжительность учебного года	40 недель	
График работы секции «Настольный теннис»	Понедельник ,среда с 15.30 – 16.15 Вторник, четверг с 15.50 – 16.35	
Продолжительность непосредственной образовательной деятельности		
Учебный год	с 01.09.2022г. по 30.06.2023г.	40 недель
I семестр	с 01.09.2022 г. по 29.12.2023г.	17 недель
II семестр	с 12.01.2023. по 30.06.2023г.	23 недель
Зимние каникулы	с 29.12.2022г по 11.01.2023 г.	14 календарных дней
Летние каникулы	с 01.07.2023г. по 31.08.2023г.	Не менее 60дней
Праздничные и выходные дни		
День народного единства	04.11.2022г.	1 день
Новый год	31.12.2022г	1день
Новогодние каникулы	01.01. -06.01.2023г., 08.01.2023г	10 дней
Рождество Христово	07.02.2023г.	1 день
День защитника Отечества	23.02.2023г.	1 день
Международный женский день	08.03.2023г.	1 дня
День воссоединения Крыма с Россией	18.03.2023г.	1 день
Пасха	24.04.2023г.	1 день
Праздник Весны и Труда	01.05.2023	3дня
Ураза-байрам	03.05.2023г.	
День Победы	09.05.2023г.	
День России, День Святой Троицы	12.06.2023 г.	1 дня
Курбан-байрам	13.07.2023 г.	

Сокращенные дни:

03.11.2022 – День народного единства.

30.12.2022г – Новый год.

22.02.2023 г – День защитника Отечества.

17.03.2023 г – День воссоединения Крыма с Россией.

Календарно-тематический план

№	Изучаемый материал	Теоретические знания	Практические знания
1	Знакомство с работой кружка. Правила поведения, инструктаж по ТБ. Специально-подготовительные упражнения. Игра в защите	1	4
2	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку. Игра в защите	1	4
3	Набивание мяча на двух сторонах ракетке. Удары по мячу. Игра в защите	1	4
4	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1	4
5	Удары по мячу. Прямая подача. Игра в защите	1	4
6	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1	4
7	Удары по мячу. Поддача «маятник». Игра в защите	1	4
8	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1	4
9	Прямая подача справа, слева. Удар по свече. Игра ударами накат	1	4

10	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1	4
11	Прямая подача справа, слева. Игра ударами накат с одного угла в два. Игра в нападении	1	4
12	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1	4
13	Подача мяча. Удар подрезкой. Игра в нападении	1	4
14	Игра по диагонали. Удар подрезкой. Игра в нападении	1	4
15	Игра по диагонали. Удар открытой ракеткой. Игра в нападении	1	4
16	Игра ударами срезка. Игра в нападении	1	4
17	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1	4
18	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1	4
19	Удар подрезкой снизу. Игра в защите	1	4
20	Крученая подача. Игра в защите	1	4
21	Крученая подача. Игра в защите	1	4
22	Крученая подача. Игра в защите	1	4
23	«Резная» подача. Игра в нападении	1	4
24	«Резная» подача. Игра в нападении	1	4
25	«Резная» подача. Игра в нападении	1	4

26	«Резная» подача. Игра на ближней дистанции	1	4
27	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1	4
28	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1	4
29	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1	4
30	Крученая подача. Игра на дальней дистанции.	1	4
31	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1	4
32	Удар подрезкой снизу. Игра по системе 2*2	1	4
Всего	160	32	128

4. Оценочные материалы

Обучающийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает обучающийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.

- Оценка «зачтено» выставляется обучающимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются обучающиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется обучающимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты обучающихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

5. Методические материалы

Методические рекомендации

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств баскетбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, волейбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике баскетбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, волейбольными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения обучающихся технике игры в баскетбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по баскетболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Общефизическая подготовка

- 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 мышц
- 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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Интегральная подготовка

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки)

- а) правосторонняя
- б) нейтральная (основная)
- в) левосторонняя

2. Способы передвижений

- а) бесшажный
- б) шаги
- в) прыжки
- г) рывки

3. Способы держания ракетки

- а) вертикальная хватка-«пером»
- б) горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Поддачи

- а) по способу расположения игрока
- б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением

- а) срезка
- б) подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча

- а) толчок
- б) откидка
- в) подставка

7. Технические приемы с верхним вращением

- а) накат
- б) топс- удар

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении технических упражнений
- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять эти технические элементы на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесплажный способ передвижения(без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Ш аги(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки(с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча..Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча .Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Подвижные игры:

- на стимулирование двигательной активности обучающихся
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей

Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):

- скоростно-силовых качеств
- быстроты действий
- общей выносливости
- силы
- гибкости

- ловкости

- Игровые спарринги:

- 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений

- Основные правила настольного тенниса

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

Список литературы

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
2. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
3. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
4. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
5. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.