Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____Д.В.Кузьмина
28.08.2020 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 28.08.2020 г. № 6)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2020 г. № 315-Д
Директор Е.И.Зимина

ВНЕСЕНЫ ИЗМЕНЕНИЯ

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 30.08.2022 г. № 15)

«УТВЕРЖДЕНА»
Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08.2022 г. № 215-Д
Директор Е.И.Зимина

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст учащихся от 7 до 12 лет

Срок реализации программы: 3 года

Разработчик программы:
Сальников Вадим Сергеевич
Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является *модифицированной*.

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования), 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках отделения дополнительного образования детей. ДООП "Настольный теннис" имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения - *базовая.*

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.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Законом Санкт-Петербурга от 17.07 2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге";

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726- р;

- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН 2.4.4. № 3172-14), «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07. 2014 № 41;

- Порядком осуществления деятельности школьных спортивных клубов и студенческих спортивных клубов, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 13.09.2013 № 1065;

- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»;

- Постановлением Правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (C0V1D-19)»;

- Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 г. № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы

образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановлением Главного Государственного санитарного врача РФ от 13.07.2020 г. № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов»;

- Письмом Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.08.2020 г. № 03-28-6734/20-0-0 «О подготовке к началу нового 2020/2021 учебного года»;

- Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно–гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19);

- Уставом государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга (далее – Образовательное учреждение) и другими локальными актами Образовательного учреждения.

Актуальность 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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы, желанием обучающихся детей заниматься настольным теннисом и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, 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 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 подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 учащихся 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- позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ЦЕЛЬ:

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

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

- 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

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Условия формирования групп: разновозрастные, допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения (тестирование, собеседование)

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 12 лет.

Срок реализации программы - 3 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения – не менее 15 человек,
2 год обучения – не менее 12 человек,
3 год обучения – не менее 10 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу -1 год обучения, для детей 7-9 лет – 72 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа – 2 год обучения, для детей 9 -10 лет – 144 часа в год, 3 раза в неделю по 2 часа – 3 год обучения, для детей 11-12 лет - 216 часов в год.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

· *групповая:* организация работы (игра в парах, судейство) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач;
· *индивидуальная:* работа с одаренными детьми и отработка отдельных навыков;

материально-техническое оснащение программы:

Для занятий по программе требуется:

спортивный школьный зал 12х24
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 - 4 штуки;
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки;
- гимнастические маты – 8 штук;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи.

Форма организации учащихся на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.
Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.
Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

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. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- воспитание чувства ответственности, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, развития опыта участия в соревновательных мероприятиях;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития настольного тенниса;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми (тренерами, судьями) в процессе соревновательной деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в тренировочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения игровых задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение оценивать правильность выполнения игровой задачи, собственные возможности ее решения;

Предметные результаты:

- знать: правила безопасного поведения на занятиях; название оборудования, спортивного инвентаря; влияние подвижных игр на воспитание коллективистских и нравственных качеств личности; влияние подвижных игр на воспитание волевых качеств личности; правила игры в настольный теннис; правила судейства; основные тактические построения.
- уметь: владеть мячом: различные приемы и техники настольного тенниса

К концу 1 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- 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.

К концу 2 года обучения учащиеся:

Будут знать:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста

- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

По окончании 3 года обучения, учащиеся:

- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- Научатся делать топ–спин справа по подставке справа;
- Научаться делать топ- спин слева по подставке;
- Освоят технику топ- спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

Требования к результативности освоения программы:

- освоение прогнозируемых результатов программы;
- презентация результатов на уровне района, города;
- участие учащихся в районных и городских мероприятиях;
- наличие призеров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.

Особенности образовательного процесса

Процесс обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе " Настольный теннис " может быть организован в следующих формах:

- очная аудиторная (теоретические и практические занятия),
- внеаудиторная (самостоятельная работа) учащихся по заданию педагога,
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения (ДОТ и (или) ЭО) (практические, теоретические занятия преимущественно для 2, 3 годов обучения) на платформах Zoom/Skype.

Формы проведения занятий:

При очной форме организации образовательного процесса:

-Теоретические - беседы, дискуссии, самостоятельное изучение материала в сети интернет для занятий с использованием ДОТ

- Практические – тренировочные занятия, технико-тактическая подготовка, соревнования, просмотр видео-уроков по теме занятия на канале youtube.

- Комбинированные

При внеаудиторной форме организации образовательного процесса:

- Творческие, проектные работы.

- Выполнение комплексов ОФП, тестирование.
- Работа с электронными образовательными ресурсами, просмотр видеолекций, видеозанятий. выбрать необходимое в соответствии с ДООП

При обучении с использованием ДОТ и (или) ЭО:

- Консультация, беседа.
- Лекция, семинар.
- Дистанционные конкурсы, турниры.

Учебный план 1-2-3 года обучения

1 год – 72 часа (2 часа в неделю), 2 год – 144 часа (4 часа в неделю), 3 год – 216 часа (6 часов в неделю)

Учебный план ____1_____ года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	5	5	-	Беседа, наблюдение, консультация и оценка выполненного задания по электронной почте педагога
2.	Общефизическая подготовка	10	-	10	Беседа, учебная игра, консультация и оценка выполненного задания по электронной почте педагога
3.	Специальная подготовка	10	-	10	Учебная игра, консультация и оценка выполненного задания по электронной почте педагога
4.	Техническая подготовка	16	-	16	Учебная игра, консультация и оценка выполненного задания по электронной почте педагога
5.	Тактика игры	16	-	16	Учебная игра, консультация и оценка выполненного задания по электронной почте педагога
6.	Учебные игры	12	-	12	Учебная игра. Контроль, консультация и оценка выполненного задания по электронной почте педагога
7.	Контрольные и итоговые занятия	3	-	3	Тестирование, консультация и оценка выполненного задания по электронной почте педагога
	Итого	72	5	67	

Учебный план ____2_____ года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное заняти Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	6	6	-	наблюдение
2.	Общефизическая подготовка	22	-	22	тестирование
3.	Специальная подготовка	28	4	24	Учебная игра, промежуточный тест.
4.	Техническая подготовка	33	6	27	Учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5.	Тактика игры	25	5	20	опрос
6.	Учебные игры	27	2	25	соревнования
7.	Контрольные и итоговые занятия	3	-	3	тестирование
	Итого	144	23	121	

Учебный план ____3_____ года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Беседа
2.	Теоретические сведения по разделу «настольнь теннис»	14	14		Беседа, опрос
3.	Общефизическая подготовка	20	-	20	Тестирование, учебная игра
4.	Специальная подготовка	28	-	28	Учебная игра, промежуточный тест.
5.	Техническая подготовка	52	8	44	Опрос, наблюдение
6.	Тактика игры	50	10	40	Опрос, наблюдение
7.	Учебные игры	46	6	40	Текущий
8.	Контрольные и итоговые занятия	4	-	4	Тестирование, итоговый контроль
	Итого	216	40	176	

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09	31.05	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	31.05	36	72	216	2 раза в неделю по 3 часа