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

СОГЛАСОВАНА Заведующий ОДОД ГБОУ школы № 578

Приморского района Санкт-Петербурга

*АК*Д.В.Кузьмина 31 августа 2022 г.

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА

Пелагогическим Советом

ГБОУ школы № 578 Приморского района

Санкт-Петербурга

(протокол от 31 августа 2022 г. Ng 15)

**УТВЕРЖДЕНА** 

Приказом

ГБОУ школы № 578 Приморского района

Санкт-Петербурга

от 31 августа 2022 г.№ 215-Д

Директор Мине Е.И.Зимина

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности

# «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

на 2022-2023 учебный год

Год обучения 2

Возраст учащихся от 8 до 11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы: Сальников Вадим Сергеевич Педагог дополнительного образования

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

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД

ГБОУ школы № 578

Приморского района Санкт-

Петербурга

28.08.2021 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом

ГБОУ школы № 578

Приморского района Санкт-

Петербурга

Д.В.Кузьмина (протокол от 30.08.2021 € № 11)

«УТВЕРЖДЕНА»

ербунриказом ГБОУ школы 578

Приморского района

Санкт-Петербурга

or 31.08.2021 r. № 178-

Директор Е.И.Зимин

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности

# «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

на 2021 – 2022 учебный год

Год обучения: 2

Возраст учащихся от 8 до 12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы: Сальников Вадим Сергеевич Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург 2021

Количество учащихся в группе:

2 год обучения –не мене 12 человек

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа -2 год обучения, для детей 10-12 лет -144 часа в год

<u>Форма организации</u> <u>детей на занятии</u>: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

<u>Форма проведения занятий</u>: 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.

Участие в соревнованиях в рамках спартакиады среди Отделений дополнительного образования детей и школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций Приморского района Санкт-Петербурга

#### Задачи 2 года обучения

### <u>Образовательные</u>

- 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;

### 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 футбола;
- 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 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.

### Особенности организации образовательного процесса:

соответствии «Регламентом безопасной c реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга, в санитарно-гигиенической безопасности, В целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» образовательный процесс в 2021-2022 учебном году 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) посредством общения по электронной почте с педагогом и просмотра и обсуждения видеоуроков по теме занятия на канале youtube.

### Формы проведения занятий:

При очной аудиторной форме организации образовательного процесса:

Теоретические, практические, комбинированные занятия.

При внеаудиторной форме организации образовательного процесса:

• Выполнение комплексов ОФП, тестирование, работа с электронными образовательными ресурсами, просмотр видеолекций, видеозанятий.

<u>При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий и (или)</u> электронного обучения:

- Консультация, беседа, лекция, семинар, дистанционные конкурсы, турниры.
- Очные аудиторные занятия проводятся по подгруппам, сформированным из одного класса.
- Все занятия проводятся по расписанию, утвержденному для подгрупп с учетом периодов санитарной обработки помещений.
- Практические занятия проводятся максимально на открытом воздухе.

Платформой для общения и обратной связи учащихся, педагогов и родителей является

- электронная почта педагога <u>vadim.fenomen@mail.ru</u> на которую учащиеся присылают выполненные домашние задания и задания для самостоятельного освоения материала, свои творческие работы, согласно тематике занятий;
- группа объединения Вконтакте: <a href="https://vk.com/club128993549">https://vk.com/club128993549</a>

### Содержание программы 2 года обучения

### 1. Теоретические сведения – 6 часов

- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис 1 час;
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис 1 час;
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом; Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале 1 час;
- Сведения о строении и функциях организма человека 1 час;
- Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом 1 час;
- Правила игры в настольный теннис 1 час.

#### дистанционный контент:

• Изучить материал по ссылке в группе объединения ВКонтакте, отчет записать в дневник здоровья и направить на почту <u>vadim.fenomen@mail.ru</u>

### 2. Общефизическая подготовка – 22 часа (развитие двигательных качеств)

- Подвижные игры -6 часов;
- OPУ 6 часов;
- Бег 5 часов:
- Прыжки 5 часов;
- Метания 5 часов.

#### дистанционный контент:

• Выполнить задания из видео в группе объединения ВКонтакте, отчет записать в дневник здоровья и направить на почту <u>vadim.fenomen@mail.ru</u>

#### 3. Специальная физическая подготовка – 28 часов

- Упражнения для развития прыжковой ловкости 6 часов;
- Упражнения для развития силы 6 часов;
- Упражнения для развития выносливости 6 часов;
- Упражнения для развития гибкости 6 часов;
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции 4 часа.

#### дистанционный контент:

• Выполнить задания из видео в группе объединения ВКонтакте, отчет записать в дневник здоровья и направить на почту vadim.fenomen@mail.ru

#### 4. Техническая подготовка - 33 часа

Теоретические занятия - 4 часа

- Подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг» 6 часов;
- Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок» 4 часов;

- Удары по теннисному и мячу: удар с нижним вращением «подрезка» 2 часов;
- Техника хвата теннисной ракетки 4 часа
- Жонглирование теннисным мячом 4 часа
- Передвижения теннисиста 6 часов
- Основные виды вращения мяча 3 часа

### дистанционный контент:

• Выполнить задания из видео в группе объединения ВКонтакте, отчет записать в дневник здоровья и направить на почту vadim.fenomen@mail.ru

#### 5. Тактика игры – 25 часа

### Подачи:

- атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка 5 часов;
- удары, отличающиеся по длине полета мяча 4 часа
- подачи мяча в нападении 4 часа;
- удары по высоте отскока на стороне соперника 4 часов Прием подач ударом:
- атакующим 4 часа;
- защитным 4 часа.

#### дистанционный контент:

• Выполнить задания из видео в группе объединения ВКонтакте, отчет записать в дневник здоровья и направить на почту vadim.fenomen@mail.ru

### 6. Учебные игры – 27 часов

- Игра защитника против атакующего 10 часов;
- Игра атакующего против защитника 10 часов;
- Парные игры 7 часов.

### дистанционный контент:

• Выполнить задания из видео в группе объединения ВКонтакте, отчет записать в дневник здоровья и направить на почту vadim.fenomen@mail.ru

### 7. Контрольные испытания - 3 часа

### практика:

• соревнования – 3 часа

#### листанционный контент:

• Выполнить задания из видео в группе объединения ВКонтакте, отчет записать в дневник здоровья и направить на почту <u>vadim.fenomen@mail.ru</u>