

Министерство образования Омской области
Профессиональное бюджетное образовательное учреждение
Омской области
«Омский строительный колледж»

Принята на заседании
педагогического совета
от 29.06.2022 г.
Протокол № 6

Утверждаю
Директор БПОУ ОО «ОСК» ___
Л.В. Кузеванова
«01» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа, дополнительного образования детей и взрослых
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: от 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:
Преподаватели физической культуры
Кудреватых А.А.
Салов Д.А.

Омск
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность программы	3
1.2. Особенность программы	3
1.3. Особенности организации образовательного процесса	3
1.4. Цель программы	7
1.5. Задачи	7
1.6. Планируемые результаты	7
2. Учебно-тематическое планирование	9
3. Содержание программы	10
4. Контрольно-оценочные средства	12
4.1. Информационная карта	13
5. Условия реализации программы	15
5.1. Дидактические материалы	15
5.2. Материально-техническое обеспечение	15
6. Список литературы	16
6.1. Список основной и дополнительной литературы	16
6.2. Информационные ресурсы	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно – спортивную направленность (ориентирована на укрепление физического здоровья, физическое совершенствование обучающегося, формирование навыков здорового образа жизни, морально – волевых качеств и системы ценностей).

1.1. Актуальность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» 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 обучающегося: 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.

1.2. Особенность программы

Программа разработана с учётом интересов обучающихся (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа предполагает освоение обучающимися приёмами тактики и стратегии настольного тенниса, элементарные понятия в этой игре.

Также обучающиеся получают навыки коллективного и группового взаимодействия, взаимовыручки, умение принимать решения в короткий промежуток времени.

Форма обучения: очная.

Возраст обучающихся: от 15 лет.

Количество обучающихся: 15-20 человек.

Трудоемкость программы: 1 год обучения: 80 часов.

Режим занятий: 1 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями 10 минут).

Длительность занятия – 45 минут.

1.3. Особенности организации образовательного процесса

Условия набора обучающихся: в группу набираются обучающиеся на базе БПОУ ОО «ОСК»

Формирование группы:

1. Запись на Программу,
2. Беседы с обучающимся;
3. Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья.
4. Наблюдение на первых занятиях;
5. Выполнение входного по результатам контрольных упражнений.

Условия добора обучающихся: выполнение контрольных упражнений, направленных на определение уровня физического развития.

Средства тренировки: *общеразвивающие* (разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, и пр.) и *специальные* физические упражнения непосредственно из спортивной игры и других систем физического воспитания (движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации, соревновательные упражнения).

Тренировочные занятия по определенным темам предполагают повторную отработку навыков по тактике и стратегии.

Методы тренировки:

- методы регламентированного упражнения;
- вариативного (переменного) упражнения;
- методы стандартно – повторного упражнения;
- использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств.
- игровой (необходим для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях, самостоятельного проявления творческих начал.
- соревновательный (способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма, развитию волевых качеств личности обучающегося);

Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Основные принципы тренировки

1. Принцип постепенности. Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».
2. Принцип цикличности (повторности) базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки (количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в

значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений).

3. Принцип индивидуализации (предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения выбираются в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья).

Формы тренировочных занятий

Основная форма тренировочных занятий – групповая

Одной из форм занятий являются спортивные соревнования.

Тренировочное занятие состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия

Задачи этой части - разъяснение целей занятия (тренировки), контроль состояния занимающихся (как субъективный - опрос, так и объективный - визуальный, при необходимости замер АД и т.п.).

Подготовительная часть занятия

Задачи подготовительной части - общее разогревание организма занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке. Содержание подготовительной части зависит от подготовленности занимающихся. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной).

Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающее воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Составляющей основной части тренировочного занятия являются: подвижные игры на общее физическое развитие, тренировку опорно-двигательного аппарата, тренировку сердечно – сосудистой системы; игры, развивающие ориентацию в пространстве, тренирующие память, внимание, мышление; игры на развитие навыков, необходимых для занятий волейбола: «Поймай мяч», «Передача в центре» и т.д.; Часть подвижных игр проходит на свежем воздухе на спортивной площадке.

Заключительная часть занятия

Основная задача заключительной части - постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых

действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процесс.

Вместе с тем в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи, сориентировать занимающихся на очередные цели (саморефлексия, рефлексия).

1.4. Цель программы

Цель:

Создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, путём привлечения их к занятиям настольным теннисом.

Задачи:

1. Образовательные задачи:

- обучение правилам игры в настольный теннис;
- овладение и отработка технических приёмов игры в настольный теннис;
- овладение основами индивидуальной, и парной тактик игры в настольный теннис;
- обучение правильному выполнению специальных физических упражнений;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории настольного тенниса.

2. Развивающие задачи:

- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий настольным теннисом
- развитие быстроты, ловкости, точности, внимания;

3. Воспитательные задачи:

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.6. Планируемые результаты\

Личностные результаты:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность; - разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление
- научатся правилам личной гигиены.

Предметные результаты:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут уверенные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);
- приобретут навыки участия в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных

учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- получают опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

2. Учебно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Беседа
2.	Специальная физическая подготовка	37	2	35	Наблюдение
3.	тактическая подготовка	20	4	16	Наблюдение
4.	Участие в соревнованиях	12	2	10	Наблюдение
5.	Контрольные задания	5	2	3	Тестирование
6.	Итоговое занятие.	4	4	-	Награждение лучших учащихся
9	Всего часов	80	16	64	

3. Содержание учебного (тематического) плана

1. Вводное занятие. Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения настольного тенниса и развитие его в России.

-Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

2. Специальная физическая подготовка

Теория:

- Правила выполнения специальных физических упражнений: с теннисным мячом, ракеткой, скакалкой;
- Правила выполнения беговых, эстафетных упражнений.

Практика:

- Завершающий удар на дальность отскока мяча. (Подача мяча под углом 45° на стол, в точку центральной линии стола, на расстоянии 1/3 её длины от задней линии, мячи должны иметь высоту отскока примерно 50 см. Учащийся выполняет завершающий удар справа в дальнюю зону противоположной стороны стола. После отскока мяча измеряется длина его полета до момента падения на пол.)

- Бег по «восьмёрке».
- Бег боком вокруг стола (без касания стола):
- Перенос мячей (между двумя параллельными линиями с шириной коридора 3 м, 2 корзины, 15 мячей, скользящий шаг, переброс из руки в руку):

- Отжимания в упоре от стола;
- Подъём из положения лёжа в положение сидя;
- Прыжки со скакалкой одинарные;
- Прыжки со скакалкой двойные.

3. Техничко-тактическая подготовка

Теория:

- Изучение правил игры, начисление очков;
- Правила приёма, подачи и защиты, игра в парах;
- Разбор наиболее часто встречающихся ошибок.

-Практика:

Тема №1 «Подача»

- Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);
- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №2 «Приём»

-Отработка правильной подачи (положение и движение руки с ракеткой, вброс мяча, положение корпуса);

- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №3 «Атака»

-Отработка правильной атаки (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);

- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №4 «Защита»

- Отработка правильной защиты (положение и движение руки с ракеткой, угол, высота, быстрота, отвлекающие моменты, положение корпуса);

- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок.

Тема №5 «Двухсторонняя игра»

- Отработка технических и тактических моментов в игре;

- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

Тема №6 «Игра в парах»

- Отработка технических и тактических моментов в игре;

- Устранение наиболее часто встречающихся ошибок

4. Участие в соревнованиях

Теория:

- Правила поведения на соревнованиях

Практика:

Применение технических и тактических навыков, полученных в ходе обучающих занятий.

5. Контрольное задание.

Теория:

-Правила выполнения контрольных заданий

Практика:

-Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

6. Итоговое занятие.

Теория:

- Подведение итогов за год;

4. Контрольно – оценочные средства

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется в течение года и имеет следующую структуру: стартовая диагностика (для первого года обучения), текущая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика (Таблица 1).

Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам и разделам программы, не предполагает фиксацию результатов в итоговых диагностических картах.

Процедура проведения итоговой педагогической диагностики может проводиться на одном или на нескольких занятиях. Формы проведения таких занятий: игра, соревнование, итоговое занятие.

Таблица 1

№ п/п	Вид диагностических процедур	Цель, задачи (краткая характеристика)	Объект контроля	Инструментарий
				1 год обучения
1 Стартовая диагностика	Выявление метапредметных, личностных УУД, необходимых для занятий по программе	Оценка предметных, метапредметных, личностных УУД	Педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов	Стартовая диагностика
2. Текущая диагностика	Контроль результатов освоения разделов (модулей), тем программы	Оценка образовательных результатов по разделам, темам	Выполнение контрольных упражнений, заполнение дневника самонаблюдения, опрос, пед. наблюдение	Текущая диагностика
3Промежуточный	Контроль промежуточных результатов освоения программы	Оценка планируемых результатов	Выполнение контрольных упражнений, опрос, педагогическое наблюдение	Промежуточный
4Итоговая диагностика	Контроль результатов освоения программы	Оценка планируемых результатов за год (по уровням)	Выполнение контрольных нормативов, тестирование, выполнение контрольных упражнений, игра на определение развития личностных качеств, пед. наблюдение	Итоговая диагностика

Оценивание сформированности личностных, метапредметных, предметных универсальных учебных действий производится по трем уровням освоения образовательных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на основании демонстрация показателей и критериев освоения планируемых результатов, представленных в Информационной карте, фиксируется в Индивидуальной диагностической карте сформированности личностных, предметных, метапредметных универсальных учебных действий.

В итоговой ведомости учета освоения личностных, метапредметных, предметных результатов освоения программы фиксируются уровни освоения программы обучающимися группы, выводится средний показатель освоения обучающимися образовательных результатов программы.

4.1 Информационная карта сформированности личностных, предметных, метапредметных действий (стартовая, промежуточная, итоговая диагностика)

№ п/п	Критерии	Показатели	Баллы			
			Разбаловка	Стартовая	Промежуточная	Итоговая
1	Личностные					
	Чувство ценности здоровья	Осознает важность ведения здорового образа жизни	3			
		Не в полной мере осознает важность ведения здорового образа жизни	2			
		Не осознает важность ведения здорового образа жизни	1			
	Навыки межвозрастного сотрудничества	Имеет навыки межвозрастного сотрудничества, помогает младшим прислушивается к старшим	3			
		Навык проявляется не в полной мере	2			
		Не умеет сотрудничать с занимающимися разного возраста	1			
	Наличия стремления к волонтерству и труду	Активное участие в волонтерских проектах	3			
		Пассивное участие в волонтерстве	2			
		Не участие в волонтерстве	1			
2	Метапредметные					
2.1	Познавательные					
	Навык работы с информацией	Имеет навыки самостоятельной работы с информацией (поиск, обработка, представление), самостоятельная организация бивуака, чтения карт и дистанций	3			
		Навык проявляется не в полной мере (поиск, обработка информации осуществляются с посторонней помощью, представление информации затруднено), организация бивуака с помощью, чтение карт и дистанций затруднительно	2			
		Не имеет навыка работы с информацией (осуществляет поиск, но не умеет обрабатывать и представлять ее), чтение карт и дистанций не осуществляется, не умение организовывать бивуак	1			
	Навык приема и сохранения целей и задач занятия	Владеет полностью способностью сохранения задач занятия и поиском средств их осуществления	3			
		Не в полной мере владеет способностью сохранения задач занятия и поиском средств их осуществления	2			
		Не владеет полностью способностью сохранения задач занятия и поиском средств их осуществления	1			
2.2	Регулятивные					

	Внутренняя дисциплина (регулярность посещения занятий)	Регулярно посещает занятия, занимается с полной ответственностью	3							
		Пропускает занятия только по уважительной причине, редко	2							
		Нерегулярно посещает занятия	1							
	Умение сравнивать, оценивать, контролировать учебные действия	Владеет полностью умением сравнивать результаты, устанавливает причинно-следственные связи	3							
		Не в полной мере владеет умением сравнивать результаты, не устанавливает причинно-следственные связи	2							
		Не владеет умением сравнивать результаты, устанавливать причинно-следственные связи	1							
2.3	Коммуникативные									
	Умение работать в группе, конфликтность	Умеет работать в группе, находит общий язык со всеми, не конфликтует ответственно играет роли определенные ему группой	3							
		В группе работает, но чаще старается выполнить задание самостоятельно, нечасто, но конфликтует с участниками группы	2							
		Не умеет работать в группе, конфликтует	1							
	Умение вести монолог, диалог, аргументировать собственную точку зрения	Умеет вести монолог, диалог, аргументирует свою точку зрения	3							
		Диалог возможен только с помощью стороннего лица, аргументация затруднена	2							
		Не общается, не имеет своей точки зрения, не может ее аргументировать	1							
	Навык самостоятельной работы	Имеет навыки самостоятельной работы в организации тренировочной деятельности, иных видов деятельности	3							
		Навык проявляется не в полной мере	2							
		Не имеет навыка самостоятельной работы в организации тренировочной деятельности, иных видов деятельности	1							
	3.	Предметные								
		Знание терминологии, понятий в настольном теннисе	Знает термины, понятия свободно применяет их				3			
Знания терминов, понятий затруднено, применение эпизодично, не всегда верно			2							
Не знает терминов, понятий, не применяет их			1							
Сформированы базовые навыки по знанию игры в настольный теннис		Базовые навыки по знанию игры в настольный теннис присутствует	3							
		Базовые навыки по знанию игры в настольный теннис присутствует не в полной мере	2							
	Базовые навыки по знанию игры в настольный теннис отсутствует	1								

Уровни освоения программы обучения:

Выше базового - 33 – 25 баллов;

Базовый - 24 – 17 баллов;

Ниже базового – 11-16 баллов.

5. Условия реализации программы

5.1. Дидактические материалы

1. Схемы тактических комбинаций и т.д.
2. Правила работы в парах в ограниченном пространстве.
3. Памятки по составлению режима дня, гигиене, правилам поведения на улице, в чрезвычайной ситуации.

5.2. Материально – техническое обеспечение

- помещение для занятий (спортивный зал);
- столы теннисные складные – 3 штуки;
- сетки – 3 штуки;
- ракетки теннисные – 12 штук;
- мячики для игры в теннис не менее 15 шт;
- скакалки – 15 шт.;

Подсобное помещение для хранения инвентаря.

Требования к экипировке обучающихся:

- Сводная, удобная спортивная одежда и обувь.

6.Список литературы

6.1. Список основной и дополнительной литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования обучающихся (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008)
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования обучающихся» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

Литература для педагога:

1. Г.А. Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009
2. Воробьев В. А. Методика проведения учебно-тренировочного сбора в сборной команде России по настольному теннису // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1998. — № 2
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1992
4. Амелин А. Н. Анализ техники современных подач в настольном теннисе и экспериментальное обоснование их совершенствования. М., 1998.
5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1999
6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 2000
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1992.

Литература для обучающихся:

1. В.М.Богушас. Играем в настольный теннис. Москва: Просвещение, 1997
2. Г.А.Барчукова. Настольный теннис. Москва: ФиС, 1999
3. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. — 3-е изд., испр. и доп. — М., 1999.
4. Барчукова Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М., 1999.
5. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — М., 2004.

6. Матыцин О. В. Развитие настольного тенниса в Китае: факторы успеха // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991.- №3.
7. Настольный теннис: Неизвестное об известном / Под ред. О. В. Матыцина. — М., 1994. С.

6.2. Информационные ресурсы

1. Сайт официальных правил по настольному теннису России <https://minsport.gov.ru/ministry/PravilaNastTennis300120.doc>
2. Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по настольному теннису БУ г. Омска «СШОР № 3» 2018. <https://p55.навигатор.дети/program/6965-predprofessionalnaya-programma-po-nastolnomu-tennisu>