

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 182
от «31» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ № 241- о/д
от «1» сентябрь 2021 г.
Директор лицея №144
Л. А. Федорова



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Физическое воспитание посредством тхэквондо ВТФ»

Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Закрепин Дмитрий Николаевич
педагог дополнительного
образования

Санкт-Петербург

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игры, как исторически сложившееся явление возникли в глубокой древности, и представляют собой самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. К наиболее распространенным играм с мячом и ракеткой относятся теннис, настольный теннис.

Программа «Настольный теннис» 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.

В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа базовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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 и, естественно, подготовленностью самого педагога.

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.

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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа по настольному теннису «Пинг-понг», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы.

По программе «Настольный теннис» могут заниматься учащиеся, не зависимо от пола, в возрасте 7-10 лет, без предварительного отбора по уровню физических способностей и развитию.

Целью программы является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих **задач**:

Обучающие:

- формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса;
- получение необходимых дополнительных знаний в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучение учащихся правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучение учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление).

Воспитательные:

- 1) Профориентационные: проводятся беседы по темам: « настольный теннис в жизни». «Тренер по настольному теннису – специалист или друг», «Работа с детьми – это важно»
- 2) Здоровье сберегающие: проводятся беседы по темам: «Основы здорового образа жизни». «Важность разминки», «Функции суставно-связочного аппарата»
 - а) содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
 - б) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
 - в) развивать координационные способности и силу воли.
- 3) Развитие социальной активности (волонтерства): воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику; принимать участие в организации соревнований для младших школьников, организовывать помощь в судействе.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 10 лет.

В секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом и по согласию родителей. Допускается дополнительный набор по результатам собеседования и выполнению практических заданий.

Количество занятий в год: 72 часов.

Количество занятий: 2 часа в неделю.

Количество учащихся в группах:

1 года обучения – не менее 15 человек(с делением на подгруппы)

Форма организации учащихся на занятии: групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования, имеющий специализацию, соответствующую физкультурно-спортивной направленности дополнительной общеразвивающей программы.

Материально-техническое оснащение.

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- теннисный стол - 1 штука;
- сетки для настольного тенниса – 13 штука;
- гимнастические маты – 8 штук;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Учебный план 1 года обучения

| № п/п | Название тем | Всего | Теория | Практика | Формы контроля |
|--------------|------------------------------|--------------|---------------|-----------------|-----------------------|
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Входные тесты |
| 2 | Общефизическая подготовка | 18 | 1 | 19 | Сдача нормативов |
| 3 | Специальная подготовка | 4 | 1 | 15 | Контрольные задания |
| 4 | Техническая подготовка | 12 | 1 | 15 | Контрольные задания |
| 5 | Тактика игры | 14 | 1 | 8 | Контрольные задания |
| 6 | Учебные игры | 18 | 1 | 6 | Соревнования |
| 7 | Итоговое занятие | 4 | 1 | 1 | Контрольные игры |
| | Общее количество часов в год | 72 | 7 | 65 | |

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Настольный теннис»
на 2021-2022 учебный год**

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 01.09.2021 | 25.05.21 | 36 | 72 | 1 раза в неделю по 2 часа |

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Особенность программы «Настольный теннис» на первом году обучения – это занятия на получение навыков техники и тактики игры и освоение технических и тактических приемов настольного тенниса. На занятиях первого года обучения проводится работа над техникой выполнения приемов настольного тенниса, по усвоению навыков, физической подготовки. Ученики начинают соревновательную деятельность в турнирах школьного уровня, показывают хороший результат в соревнованиях со сверстниками. Больше внимания уделяется на отработку конкретных приемов и применение их на практике во время игры.

Цель - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- первоначальное освоение техники игры и ее вариативности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Развивающие:

- развитие координации движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развитие двигательных способностей посредством игры в теннис;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- повышение уровня общей и специальной функциональной подготовленности.

Воспитательные:

- 1) **Профориентационные:** проводятся беседы по темам: « настольный теннис в жизни». «Тренер по настольному теннису – специалист или друг», «Работа с детьми – это важно»
- 2) **Здоровье сберегающие:** проводятся беседы по темам: «Основы здорового образа жизни». «Важность разминки», «Функции суставно-связочного аппарата»
 - a) содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
 - b) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
 - c) развивать координационные способности и силу воли.
- 3) **Развитие социальной активности (волонтерства):** воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику; принимать участие в организации соревнований для младших школьников, организовывать помощь в судействе.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Вводное занятие

Теория.

- Правила поведения и ТБ.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом.
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис.
- Развитие настольного тенниса в России.
- Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис.

Практика. Игра «Кто больше» (Набивание мяча ладонной стороной ракетки).

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Теория. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка.

Практика.

- Подвижные игры: Эстафеты с набиванием мяча; игра «Вертушка вокруг стола».
- ОРУ: Подъем в сед из положения лежа.
- Бег: бег 60 м, бег вокруг стола, бег по «восьмерке».
- Прыжки со скакалкой, Прыжки со скакалкой двойные, прыжки в длину.
- Метания.

3. Специальная подготовка

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Правила игры в настольный теннис.

Практика

- Упражнения для развития прыжковой ловкости
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития выносливости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

4. Техническая подготовка

Теория. Общая характеристика спортивной подготовки. Планирование и контроль подготовки. Основные техники игры и техническая подготовка.

Практика

- техника хвата теннисной ракетки
- жонглирование теннисным мячом
- передвижения теннисиста
- стойка теннисиста
- основные виды вращения мяча
- подачи мяча: «маятник», «челнок» «веер», «бумеранг»;
- удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»).

5. Тактика игры

Теория. Понятие тактики. Основы тактики игры и техническая подготовка

Практика.

- подачи мяча в нападении;
- прием подач ударом;

- удары атакующие, защитные;
- удары, отличающиеся по длине полета мяча;
- удары по высоте отскока на стороне соперника;
- удар без вращения – «толчок».

6. Учебная игра

Теория. Установка на игру и разбор результатов игры.

Практика. Игры:

- парные игры;
- «игра защитника против атакующего»;
- «игра атакующего против защитника».

7. Итоговое занятие

Теория. Тестирование по пройденному материалу.

Практика. Спортивные соревнования турниры секции.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

Предметные

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- знать правила и технику игры в настольный теннис, правила использования спортивного инвентаря;
- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.
- владеть техническими навыками игры в настольный теннис.

Метапредметные

- уметь ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность;
- усвоить базовые ценности «труд», «ответственность», «сила духа», «взаимовыручка», «социальное общение»
- стремиться к самостоятельности в принятии решений, в выборе профессии и сферы самореализации;
- владеть навыками самообразования, стремление повышать свой культурный и спортивный уровень.

Личностные

- понимать значение правильного режима дня юного спортсмена
- уметь организовать совместную групповую деятельность при выполнении спортивного задания и нести личную ответственность;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни;
- участвовать в спортивно-массовых делах и физкультурно-оздоровительных праздниках.
- в коллективе.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний, умений и навыков в процессе практической работы на занятиях;
- тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений, знаний и навыков при анализе итоговой работы.

Формы подведения итогов: сдача нормативов и контрольных тестов, контрольные игры, соревнования, турниры.

На протяжении всего процесса обучения ученики учатся правильно анализировать и оценивать свою работу. Их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка учащегося и педагога;
- самооценка.

| Раздел программы | Формы занятий | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|--|---|--|--|
| Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства | Тренировка: групповая, подгрупповая, фронтальная. | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Входной зачетные игры внутри группы, тестирование по правилам игры |
| Общефизическая подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная. | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Тестирование, карточки судьи, протоколы |
| Специальная подготовка | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Зачет, тестирование, контрольные игры. |
| Техническая подготовка теннисиста | Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Зачет, тестирование, учебная игра, контрольные игры, Соревнование. |

| | | | |
|--------------------|---------|---|--|
| Игровая подготовка | В парах | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование. |
|--------------------|---------|---|--|

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

II. Дидактические материалы

- Видео ряд и презентации упражнений по настольному теннису.
- Презентации общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

III. Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Барчукова Г.В. Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М, 2006
2. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс», 2005
3. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001
4. Радивой Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста Спорт, 2005

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12 М, 2005 г.
2. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
3. Морозова А.В. Невская ракетка. – СПб: Детство-Пресс, 2006

ЦОРЫ

1. Мир настольного тенниса <http://ttw.ru/>
2. Форум настольного тенниса <http://www.rttf.ru/>
3. Российский портал о настольном теннисе <http://rustt.ru/>
4. Федерация настольного тенниса России <http://ttfr.ru/>
5. Клубный чемпионат России по настольному теннису <http://kcr.ttfr.ru/>
6. Международная федерация настольного тенниса <http://ittf.com/>
7. Европейская федерация настольного тенниса <http://www.ettu.org/>
8. Презентация на тему: «Настольный теннис»
9. [Настольный теннис-презентация](#). Проект "Настольный теннис" представляет собой методический материал по спортивной игре настольный теннис, разбитый на шесть презентаций.

10. [Современные правила игры в настольный теннис](#)
11. <http://www.alib.ru> теннис
12. <http://www.kondopoga.ru> учебное пособие
13. <http://table-tennis-omsk.ru/literatura/> правила и приемы
14. <http://www.twirpx.com/file/635393/> современный теннис