

Образовательная программа дополнительного образования - программа дополнительного образования детей и взрослых, дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа:

✓ «Настольный теннис»

Образовательная программа разработана и утверждена Организацией.

Образовательная программа дополнительного образования - дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассмотрена на заседании Педагогического совета, протокол от 30.08.2018 № 135, утверждена приказом директора СПб ГБПОУ КПСС Ивиляном Имелсем Артемовичем от 29.05.2018 № 29-од.

Представленная образовательная программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18.06.2003 № 28-02-484/16
- «Концепцией развития дополнительного образования детей», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- «Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей» (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844)
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Приказом Минобрнауки России от 25.10.2013 № 1185 «Об утверждении примерной формы договора об образовании на обучение по дополнительным образовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 24.01.2014 № 31102)
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт - Петербурга от 01.03.2017. № 617-р Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт –Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию
 - Постановлением правительства Санкт-Петербурга от 4.06.2014 № 453 «О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге» на 2015-2020 годы
 - Уставом Санкт-Петербургского государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Колледж «ПетроСтройСервис», утвержденным распоряжением Комитета по образованию от 03.09.2013 № 2024-р.

В соответствии с пп.3 и 4 Статьи 75. «Дополнительное образование детей и взрослых» Главы 10. «Дополнительное образование» Федеральный закон российской Федерации от 29.12.2012 (ред. от 05.12.2017) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

- К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования.
- Содержание дополнительной общеобразовательной программы и сроки обучения по ней определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание дополнительной общеобразовательной программы определяется образовательной программой, разработанной и утвержденной Организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы обеспечивает обучение, воспитание, развитие детей.

Дополнительная образовательная программа включает следующие структурные элементы:

1. Титульный лист
2. Общие положения
 - 2.1. Нормативная база разработки Программы
3. Цели и задачи реализации программы
4. Общая характеристика программы
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Организационно-педагогические условия
7. Содержание и организация образовательного процесса
 - 7.1. Учебный план
 - 7.2. Учебно-тематический план
 - 7.3. Содержание изучаемого курса.
 - 7.4. Календарный учебный график
 - 7.5. Кадровое обеспечение реализации Программы
 - 7.6. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации Программы
 - Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
 - Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы:
 - Основные источники
 - Интернет-ресурсы
 - 7.7. Материально-техническое обеспечение реализации Программы
8. Оценочные материалы

Представленные документы согласованы Педагогическим советом СПб ГБПОУ КПСС (протокол от 30.08.2018 № 135) и утверждены приказом директора от 29.05.2018 № 29-од

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису, (этапы спортивного совершенствования). Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования. 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.

Программа 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 молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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, подростковой и взрослой среде, доступностью, широкой распространенностью в городе.

Очень важно, чтобы учащийся 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 учащегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья занимающихся.

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 не успех 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.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы - 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.

Сроки реализации:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

Условия реализации образовательной программы:

- Возраст: от 14 лет
- Условия набора: все желающие
- Условия формирования групп: группы формируются из юношей и девушек

Требования к уровню подготовки:

Для 1 года обучения:

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила соревнований;
- основы техники настольного тенниса;

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять основные технические действия в нападении и защите;

Для 2 года обучения:

Знать:

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- все основные технические приемы настольного тенниса;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

Уметь:

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении

соревнований;

- выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите;
- осуществлять судейство по настольному теннису;
- работать с литературой спортивной направленности;

Формы и режим занятий: групповая, индивидуально-групповая.

Учебно-тематический план для 1 года обучения

№	Наименование тем	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	2	-
2.	Основы настольного тенниса (правила соревнований)	5	2	4
3.	Основы физической подготовки	28	4	24
4.	Специальная физическая подготовка	30	4	26
5.	Технические элементы в игровом процессе	43	6	36
6.	Тактика в настольном теннисе	34	8	26
7.	Итоговое занятие. Игра.	2	-	2
	Итого часов:	144	27	117

Содержание образовательной программы для 1 года обучения:

1. Вводное занятие. Инструктаж по техника безопасности

Теория. Цели и задачи обучения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по настольному теннису.

2. Основы правил игры в настольный теннис

Теория. История развития и возникновения настольного тенниса в мире и в России, достижения российских спортсменов. Правила игры в настольный теннис.

Практика. Просмотр турнирных таблиц различных чемпионатов; ознакомление со справочной литературой; просмотр видеозаписей игр; беседы с рассказом о том или ином турнире, игре и т.д.; более подробное объяснение и анализ игровых ситуаций. Стойки и перемещения теннисиста. Упражнения на гибкость.

3. Основы физической подготовки

Теория. Правила выполнения упражнений и действий, подача команд и указаний в процессе выполнения, инструктаж в подготовке к упражнениям и психологический настрой детей, наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными учениками.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений, возможность усовершенствования того или иного упражнения под конкретного ребенка. Выполнение беговых упражнений, упражнений на перекладине (одновременно и в группах). Игрок, выполняющий срезки, подает справа мячи с нижним вращением. Игрок, выполняющий атаку, может принимать подачу подрезкой, а затем должен играть топ-спинами, в то время как соперник должен выполнять только срезки.

- обмен резаными ударами по диагонали справа направо;
- обмен резаными ударами по диагонали слева налево;
- обмен резаными ударами по прямой с правой половины на левую;
- обмен ударами по прямой с левой половины на правую.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Значимость специальных упражнений, их нацеленность. Наглядное исполнение упражнений тренером, либо более старшими и опытными обучающимися.

Практика. Повторение всех упражнений детьми с использованием необходимого инвентаря, проведение различного типа эстафет с элементами данных упражнений. Выполнение одновременно: прыжковые упражнения на месте в совокупности с бегом, падения с места и в движении, различных упражнений с ракеткой и шариком.

Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 М, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку».

5. Технические элементы в игровом процессе

Теория. Технические элементы и упражнения: техника подачи, подача мяча из разных положений, техника перемещения и стойки и др. Правила выполнения элементов и упражнений. Личный пример исполнения приемов и упражнений, просмотр иллюстраций и видеоматериала.

Практика. Выполнение упражнений: 1 разучивание хватки, жонглирование мячом, имитация срезок справа и слева, накатов справа и слева, отработка этих элементов у тренировочной стенки

2 совершенствование срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях, освоение подач справа и слева без вращения

3 овладение подрезками справа и слева, подачи со сложным вращением, разучивание технико- тактических комбинаций, совершенствование накатов справа и слева.

Скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками», слева без вращения мяча, «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз, «накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки». с вращением мяча вниз, «накат» слева против несильного «наката» С вращением мяча вверх, то же справа.

6. Тактика в настольном теннисе

Теория. Тактика игры и построение словесных схем игры. Позиции игрока, его личные действия, действия в совокупности с партнером, оценка его планов и их усовершенствование.

Практика. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку,

подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук. Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения Кувьрки вперед, назад, стойка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с опусканием назад.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

7. Итоговое занятие. Игра.

Практика: Игра в настольный теннис. Соревнования по настольному теннису.

Методическое обеспечение базовой программы для 1 года обучения:

№ п/п	Название темы (базовые разделы)	Форма проведения занятий	Методы и приемы проведения занятий	Дидактические материалы, техническая оснащенность	Форма подведения итогов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	Организация деятельности - групповая. Беседа. Объяснение. Инструктаж по ТБ	Словесный, наглядный,	Инструкция по технике безопасности. Наглядный материал	Беседа
2.	Основы настольного тенниса (правила соревнований)	Организация деятельности - групповая. Рассказ. Объяснение. Практические задания.	Словесный, наглядный, практический	Турнирные таблицы различных чемпионатов, справочная литература, видеозаписи игр.	Опрос Беседа
3.	Основы физической подготовки	Организация деятельности - индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Опрос Педагогическое наблюдение

4.	Специальная физическая подготовка	Организация деятельности - индивидуально-групповая. Объяснение. Показ упражнений педагогом. Практические задания.	Объяснительно-иллюстративный, практический	Спортивный инвентарь	Беседа Дискуссия
5.	Технические элементы в игровом процессе	Организация деятельности - индивидуально - групповая.	Словесный, наглядный, практический	Спортивный инвентарь	Беседа Опрос Педагогическое наблюдение
6.	Тактика в настольном теннисе	Организация деятельности - групповая, индивидуальная. Комбинированное занятие	Словесный, наглядный, практический	Схемы. Спортивный инвентарь	Опрос Беседа
7.	Итоговое занятие. Игра.	Организация деятельности - групповая. Открытое занятие	Репродуктивный, частично-поисковый	Спортивный инвентарь	Сдача нормативов

Список литературы для учащихся

- Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
- Малов Ю.А. Спектакль на траве. – М., 1988.
- Новиков А.В., Кукушкин В.В. Большой шлем или ЧЕТЫРЕ ТЕННИСНЫХ ТУЗА. – М.: СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 1990.

Список литературы для преподавателя

- Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
- Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
- Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
- Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
- Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.

Материально – техническое оснащение программы:

1. Спортивный зал 24 X 12м.
2. Столы для настольного тенниса
3. Ракетки, шарики
4. Скакалки;
5. Тренажерный зал;
6. Гимнастические скамейки;
7. Гимнастическая стенка;
8. Многопролетная перекладина;
9. Метбольные мячи (разного веса);
10. Гантели (разного веса), эспандеры;