

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
«31» августа 2023 г

Утверждаю:
И.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.В. Лютоева
Приказ № 172/1
«26» сентября 2023 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ»

Возраст детей: 7-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный, базовый

Составители программы:
Заместитель директора по УВР
Лютоева Юлия Владимировна
тренеры-преподаватели:
Карелин Юрий Владимирович

Бодайбо
2023 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее по тексту - Программа) разработана на основе следующей нормативной базы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённый приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. №196»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 31 марта 2022 года N 678-р
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «09» февраля 2017 г. № 49.

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 ДООЦ и, естественно, подготовленностью самого тренера-преподавателя.

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 подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать 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.

Отличительные особенности программы: данная программа является - модифицированной и построена на основе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису».

К отличительным особенностям программы можно отнести: общий срок проведения программы, постановка задач и планируемых результатов программы.

Данная программа в большей степени направлена на развитие физических способностей, приобретение умений и навыков игры в настольный теннис. В ходе реализации программы используются личностно-ориентированные технологии обучения, позволяющие осуществить разностороннее развитие учащихся на основе индивидуальной работы с учащимися.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей от 7 до 17 лет.

Срок освоения программы.

Сроки реализации программы - 5 лет.

Объем программы: 234 часа в год.

Формы обучения - очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Особенности организации образовательного процесса: состав группы - постоянный; виды занятий по организационной структуре (групповые).

2. Цель и задачи

Цель: Обеспечение качественного уровня физической культуры, физического развития и физической подготовленности, обучающихся через вовлечение к систематическим занятиям Настольным теннисом в спортивной секции учащихся общеобразовательных школ.

Задачи:

Обучающие задачи:

1. Сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать.
2. Обучить правилам спортивного поведения;
3. Обучить технике и тактике настольного тенниса
4. Подготовить инструкторов и судей

Развивающие задачи:

1. Развить специальные двигательные качества, позволяющие выполнять движения в заданном темпе, ритме, сочетании;
2. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний;
3. Развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость.

Воспитывающие задачи:

1. Воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
2. Воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.
3. Воспитать эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

3. Учебный план

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитана на 39 недель занятий (три раза в неделю по два часа) и определяет последовательность освоения содержания Программы объем часов по каждому разделу программы.

Примерный учебный план

№ п\п	Разделы подготовки	Количество часов	Соотношение объемов в (%)	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	6	2	собеседование
2	Общезначительная физическая подготовка	127	58	Выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	91	37	Выполнение нормативов
4	Участие в соревнованиях	6	2	Протокол соревнований
5	Медицинское обследование	4	1	Допуск врача
	Всего	234	100	

4. Содержание программы

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится не только в форме бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. Лекционный материал призван сформировать теоретический базис, необходимый для правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей игры в настольный теннис.

- техника безопасности на тренировочных занятиях. Правила дорожного движения.

- понятие о технике безопасности во время проведения тренировочных занятий. Понятие о травмах. Подготовка к местам проведения занятий. Беседа о правилах поведения при переходе дороги.
- история развития настольного тенниса. Истоки спортивной игры. О развитии спортивной игры настольный теннис.
- режим, питание и гигиена спортсмена. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Рекомендации к режиму дня спортсмена. Рекомендации по питанию, личная гигиена. Гигиена инвентаря.
- самостоятельные занятия и их значение. Инвентарь для настольного тенниса.

Общая и специальная физическая подготовка

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости;
- комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты;
- легкоатлетические упражнения: сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый комплекс;
- метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча;
- спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Специальная физическая подготовка

- для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.
- для освоения ударных движений, передвижений используются разнообразные имитационные упражнения (8-ки, треугольники, «вокруг угла» и т.п.).
- хватки ракетки и основной стойки игрока;
- различные виды жонглирования мячом;
- овладение базовой техникой работы ног;
- овладение техникой ударов справа и слева на столе;
- овладение техникой подач разными ударами;
- игра на счет разученными ударами;
- работа у стенки.

Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

5. Календарный учебный план - график

№		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	6	собеседование
1.1	Тема 1. Настольный теннис как вид спорта и средство физического воспитания.	2	
1.2.	Тема 2. Тактические и технические действия при игре в	2	

	настольный теннис.		
1.3.	Тема 3. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом	2	
2	Общефизическая подготовка	91	Выполнение нормативов
2.1	Комплексы общеразвивающих физических упражнений		Выполнение нормативов
2.2	Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости)		
3	Специальная физическая подготовка	149	Выполнение нормативов
3.1	Основные тренировочные средства: различные виды ходьбы и бега; комплексы специальных и общеразвивающих упражнений; имитационные упражнения, технические и тактические действия.		
4	Участие в соревнованиях	6	6

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

К занятиям по настольному теннису в спортивном зале допускаются:

- Обучающиеся 7 – 17 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий физкультурой;
- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

При нахождении в спортивном зале обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения для обучающихся. График проведения занятий в спортивном зале определяется расписанием занятий, утвержденным директором.

Опасными факторами в спортивном зале являются:

- физические (напольное покрытие; спортивное оборудование и инвентарь; опасное напряжение в электрической сети; система вентиляции; статические и динамические перегрузки);
- химические (пыль).

Обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Обучающиеся должны знать место нахождения аптечки и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

Обучающимся запрещается без разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей Инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с Положением о поощрениях и взысканиях для обучающихся.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Изучить содержание настоящей Инструкции.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму (футболка, спортивные трусы, спортивная обувь на

нескользкой подошве, не оставляющей следов на полу), не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду в специальный шкафчик.

С разрешения работника, проводящего занятия в спортивном зале, пройти в зал.

Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий.

Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

3. Требования безопасности во время занятий

Во время занятий обучающийся обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- неукоснительно выполнять все указания работника, проводящего занятия;
- во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц;
- выполнять упражнения на спортивном оборудовании только в присутствии работника, проводящего занятия и с его страховкой;
- при столкновениях и падениях обучающийся должен уметь применять приемы самостраховки;
- соблюдать игровую дисциплину;

Обучающимся запрещается:

- стоять близко от других обучающихся, выполняющих упражнения;
- вести игру с влажными ладонями;
- выполнять любые действия без разрешения работника, проводящего занятия;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить теннисным мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения;
- производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
- вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения работника, проводящего занятия.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом работнику, проводящему занятия в спортивном зале и действовать в соответствии с его указаниями.

При получении травмы сообщить об этом работнику, проводящему занятия.

При необходимости и возможности помочь работнику, проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Сдать использованное оборудование и инвентарь работнику, проводящему занятия в спортивном зале.

С разрешения работника, проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

Принять душ, переодеться, просушить волосы под феном.

При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом работника, проводящего занятия.

6. Система контроля и зачетные требования

ФОРМА ПРОТОКОЛА РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МКУ
ДО «ДООЦ»

20____/20____ учебный год

Вид аттестации _____
(предварительная, текущая, промежуточная, итоговая)

Секция _____ Этап, год обучения: СО-

Образовательная программа и срок ее реализации: дополнительная общеразвивающая программа,
_____ лет

ФИО тренера-преподавателя _____

Дата проведения аттестации: _____

Форма проведения: Тестовая _____

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя	ОФП	СФП	Результат аттестации
1.				
2.				

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел. средний уровень _____ чел. низкий уровень _____ чел.

Подпись тренера-преподавателя _____

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Оборудование и спортивный инвентарь для реализации программы

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Теннисный стол	штук	3
2.	Ракетки	штук	14
3.	Мячи	штук	100
4.	Сетки	штук	3
5.	Свисток	штук	1
6.	Секундомер	штук	1
7.	Скамейки гимнастические	штук	2

7. Перечень информационного обеспечения

Литература для педагога, родителей и учащихся:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. -М.: ФиС, 1982 г.

2. Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979 г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990 г.
4. Богушас М. - В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987 г.
5. Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2001 г.
6. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990 г.
7. Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 г.

в) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyj_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. INFOLIO – Университетская электронная библиотека (АСФ КемГУ).
5. www.eLIBRARY.ru – Научная электронная библиотека.
6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования