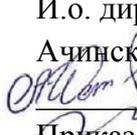


Управление образования администрации Ачинского района

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МБОУ ДО «ДЮЦ Ачинского района»
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Утверждаю
И.о. директора МБОУ ДО «ДЮЦ
Ачинского района»
 А.Г. Островская
Приказ №25
от «31» августа 2021 г.



Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»

Направленность физкультурно-спортивная
уровень стартовый
Вид программы модифицированная
Возраст обучающихся 9-17 лет
Срок реализации 1 год

Составитель и реализует программу:
Карелин Григорий Сергеевич,
Карелин Кирилл Сергеевич,
педагоги дополнительного образования

Ачинский район,
2021 г.

Содержание программы

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2.Содержание программы.....	6
Раздел 3.Форма аттестации и оценочные материалы.....	7
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы....	8
Список литературы.....	9
<i>Приложение №1</i> Календарный учебный график.....	10

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» *физкультурно-спортивной направленности*. Программа *модифицированная*, составлена на основе программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова. Разработана программа в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. №729-р);
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа имеет *стартовый уровень*

Новизна программы в том, что она 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.

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.

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 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 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.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является её добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в ДЮОЦ большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

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

Цели и задачи программы

Цель:

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 обучающихся 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 занимающихся: 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;

Адресат программы

Данная программа рассчитана на формирование разновозрастной группы детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (9-17 лет).

Межвозрастное взаимодействие в совместной деятельности способствует гуманизации отношений среди детей. Особенность таких занятий — в том, что младшие учатся на примере старших, а те в свою очередь поддерживают младших.

Для проведения занятий формируется группа из 15 человек. Состав групп, может пополняться новыми обучающимися. Принимаются желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Формы обучения - групповые

Формы занятий. Обучение сочетает в себе теоретические и практические занятия. Теоретический материал излагается в форме бесед и содержит сведения об истории развития настольного тенниса. Основное время уделяется практическим занятиям.

Режим занятий: На реализацию программы запланировано 152 часа. Рекомендуемый режим занятий по программе: два занятия по 45 минут с 10 минутным перерывом 2 раза в неделю.

Особенности организации образовательного процесса

	Год обучения	Летний образовательный модуль
	1	
Количество часов в неделю по годам обучения	4	4
Количество учебных недель	38	4
Количество учебных часов по программе	152	16
Количество учебных часов согласно расписанию	152	16

Планируемые результаты

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- провести специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;

– смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Раздел 2. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и тем программы	Теория	Практика	Всего часов	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	10	-	10	Наблюдение, устный опрос
2.	Общеспортивная подготовка	-	26	26	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
3.	Специальная физическая подготовка	-	26	26	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
4.	Техническая подготовка	-	40	40	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
5.	Тактика игры	-	30	30	Наблюдение, сдача контрольных нормативов.
6.	Учебная игра	-	12	12	Педагогическая диагностика
7.	Контрольные нормативы	2	6	8	Педагогическая диагностика
8.	Итого	12	140	152	

Содержание учебно-тематического плана

1. Теоретическая подготовка

Теория: Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;

Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;

Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;

Правила игры в настольный теннис;

Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)

Практика:

Подвижные игры

ОРУ

Бег

Прыжки

Метания

3. Специальная физическая подготовка

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

Практика:

Техника хвата теннисной ракетки

Жонглирование теннисным мячом

Передвижения теннисиста

Стойка теннисиста

Основные виды вращения мяча

Подачи мяча: «маятник», «челнок»

Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

5. Тактика игры

Практика:

Подачи мяча в нападении;

Прием подач ударом;

Удары атакующие, защитные;

Удары, отличающиеся по длине полета мяча

Удары по высоте отскока на стороне соперника

6. Учебная игра

Практика:

Парные игры

«Игра защитника против атакующего»

«Игра атакующего против защитника»

Раздел. 3 Формы аттестации и оценочные материалы

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации

Для успешной реализации программы предлагается непрерывное и систематическое отслеживание результатов деятельности обучающихся.

Параметры	Критерии
Образовательные результаты	Освоение детьми содержания образования Разнообразие умений и навыков. Глубина и широта знаний по виду спорта. Практические достижения. Позиция активности ребёнка в обучении и устойчивого интереса к деятельности. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке
Эффективность воспитательных воздействий	Культура поведения ребёнка Характер отношений в коллективе
Социально-педагогические результаты	Забота о здоровье

Методика оценки результатов реализации программы «Настольный теннис»

В объединении «Настольный теннис», как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах.

Для оценки результатов реализации программы:

- два раза в год проводится тестирование обучающихся;
- два раза в год проводится контрольная сдача нормативов;
- раз в полгода проходят соревнования (один раз – одиночные, один раз – парные);

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оборудование:

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Стол для настольного тенниса	2
2.	Ракетка для настольного тенниса тренировочная	4
3.	Мячи для настольного тенниса	2
4.	Секундомер	1

Теоретические материалы - разработки :

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

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка 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.

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. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

Литература для обучающихся:

9. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
10. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
11. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
12. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

