

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Комитет образования администрации Березовского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр «Поиск» (МАУ ДО «Центр «Поиск»)

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от «31» мая 2023г.
Протокол № В

УТВЕРЖДЕНА
Директором МАУ ДО
«Центр «Поиск»
В.П.Рокин
Приказ № 49-00
от «31» мая 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст детей: от 7 до 17 лет
Срок реализации: 3 месяца

Составитель:
педагог дополнительного образования
Сетов Сергей Сергеевич

Саранпауль, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатым тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства РФ от 31.03.22 №687) Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75),
Условия реализации	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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»" (54 стр.) <i>(действуют с 01.01.2021 г. до 01.01.2027 г.)</i> . Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Минпросвещения России от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 26.09.22 №70226)
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст16, ст.17; ст.75), - Устав МАУ ДО «Центр «Поиск».

Направленность и вид программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к физкультурно – спортивной направленности. Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» является модифицированной, так же программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения образования детей с ограниченными возможностями.

Новизна, актуальность и целесообразность программы.

Новизна данной программы Дополнительного образования заключается в том, что впервые основные этапы начального обучения настольному теннису адаптированы для преподавания в классах общеобразовательной школы. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в настольный теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в настольный теннис.

Программа направлена на социальную реабилитацию детей с задержкой психического развития средствами обучения игре настольный теннис.

Актуальность

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной и игры покоряют многих любителей.

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 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.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков содействуют формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области настольного тенниса.

Отличительные особенности: Общедоступные виды спорта с игровой составляющей всегда пользовались повышенным интересом у населения нашей страны.

Дух здорового соперничества, присутствие игрового компонента, возможность физического совершенствования и личностной самореализации без агрессии и с пользой для здоровья, экономичность и большая мобильность оборудования выгодно выделяют настольный теннис из большого ряда иных видов спорта

Уровень освоения программы

Соответствие характеристик программы

Уровень программы	Возраст учащихся	Срок освоения программы	Режим занятий (количество часов в неделю)
Базовый	7-10 лет, 11-17 лет.	3 месяца	6 часов

Категория воспитанников

Программа предназначена для учащихся 1-11 классов, распределенных по двум возрастным группам:

- 1 группа 7-10 лет 2 раза в неделю, 2 занятия по 35 минут с динамической переменной на 20 минут;

- 2 группа 11-17 лет. 2 раза в неделю, 2 занятия по 40 минут с динамической переменной на 10 минут.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 3 месяца обучения, общее количество часов 75. На 1 группу 37,5 часа (вместе с индивидуальной работой).

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Форма проведения занятий:

Прием обучающихся осуществляется согласно Устава МАУ ДО Центра «Поиск», воспитанники принимаются без предварительного отбора в возрасте 7-17 лет.

Формы занятий: практические, соревновательные, комбинированные.

Формы организации: индивидуальные и групповые.

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» предусматривает организацию 2 групп: 1 (7-10 лет), 2 (11-17). Занятия по программе основываются на общефизической подготовке учащихся, их спортивно-технических показателях. Каждое занятие делится на несколько этапов: 1) теоретическая часть; 2) разминочная часть; 3) обучающие, практические занятия настольным теннисом, развитие физических и творческих личностных качеств обучающихся.

Программа предусматривает индивидуальную работу с успевающими детьми и детьми, имеющими определённые трудности в освоении программы, с детьми отсутствующими на занятиях по причине болезни или активированных дней с целью своевременного прохождения программы, также индивидуальная работа с детьми включает подготовку к участию в различных мероприятиях и конкурсах Центра и за его пределами.

Большое место в подготовке игроков уделяется воспитанию волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры. В процессе занятий обучающиеся получают необходимые знания проведения игр в настольный теннис, информацию об условиях, видах, требованиях проведения соревнований. Новичкам в настольном теннисе надо учиться тщательно анализировать свои движения при выполнении основных тактических приемов. Необходимо научиться свободно направлять мячи в нужном направлении, выполнять правильные приемы подач и специальных ударов во время игры.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами настольного тенниса.

Привлечение детей с ограниченными возможностями здоровья 7-17 лет к спортивно-оздоровительной секции «Настольный теннис».

Задачи программы:

Общие:

- Гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности, укрепление здоровья;
- Обучение новым знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- Выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям настольным теннисом, к участию в соревнованиях;
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, различным формам активного отдыха и досуга.

Образовательные:

•Освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития настольного тенниса, о роли данного вида спорта в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;

•Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

•Обучение новым двигательным действиям средствами настольного тенниса, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления;

•Обучение приёмам и методам технико-тактического мастерства по настольному теннису с учетом возрастных особенностей, индивидуальных и физиологических возможностей школьников.

Оздоровительные:

• Укрепление здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма;

• Формирование у детей и подростков культуры движений, обогащение их двигательного опыта, как средствами настольного тенниса, так и физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью.

Воспитательные:

• Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

• Воспитание у детей и подростков устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом и интереса к занятиям подвижными играми на примере и средствами настольного тенниса.

Планируемы результаты освоения программы по окончании обучения.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в

положительном отношении обучающихся к занятиям настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольным теннисом
- историю развития и правила в настольном теннисе
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека
- правила судейства в настольном теннисе

Уметь:

- уверенно ловить мяч руками, свободно обращаться с ракеткой и мячом, жонглировать мячом ладонной и тыльной стороной ракетки, комбинированные жонглирования с перемещением по залу.
- принимать стойку теннисиста при ударе открытой и закрытой ракеткой, свободно перемещаться вдоль стола.
- выполнять подачи, удерживать мяч на столе в течение нескольких возвратов.
- демонстрировать технические действия игры в настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- вести счет при игре.

Метапредметные результаты – характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «настольный теннис»;

– умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

– самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий в соответствии с возможностями своего организма;

– находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

– формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты - характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Календарный учебный график

Группа	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 группа	03.10.2023	31.12.2023	13	37,5	2 раза в неделю по 2 часа
2 группа	03.10.2023	31.12.2023	13	37,5	2 раза в неделю по 2 часа

Учебный-тематический план

1 группа и 2 группа

№ п\п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации, контроля
			теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Формирование групп.	1,5	1,5	-	Опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	4,5	-	4,5	Игра

3	Техническая подготовка	18	4	12,5	Самооценка своих умений и навыков
4	Тактическая подготовка	16	1,5	10,5	Самооценка своих умений и навыков
5	Проведение турниров	1,5	-	1,5	Соревнования
6	Подведение результатов прохождения программы «Настольный теннис»	1,5	1,5	-	Сообщение педагога
8	Всего	37,5	8,5	29	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО (ТЕМАТИЧЕСКОГО) ПЛАНА

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Соблюдение техники безопасности на занятиях по настольному теннису и мероприятиях. Правила поведения в Центре и форма одежды на занятиях.

2. *Общая и специальная физическая подготовка.* Общая физическая подготовка направлена на укрепление организма, повышение функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, используя общеразвивающие упражнения, подвижные игры, прыжки. Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств, используя применительно для настольного тенниса: упражнения для развития ловкости, выносливости, силы, гибкости обучающихся. Общая и специальная подготовка в данной программе взаимосвязаны и предполагают собой интегрированные занятия.

3. *Техническая и тактическая подготовка.* Техническая подготовка направлена на обучение хвата ракетки, видов ударов ракеткой по мячу (толчок, срезка, накат, подрезка), видов подач «маятник» и «челнок», различных видов жонглирования ракеткой с мячом. Тактическая подготовка направлена на выработку индивидуального тактического стиля, знание своих способностей, возможностей, личностных особенностей – нервной системы, степени развития. Особенности игры одиночной и парной. Комбинации игры в атаке и защите.

4. *Соревнования.* Участие в соревновательной деятельности в группе и в поселковых соревнованиях (декабрь, апрель)

5. *Самоконтроль*. Поддержание и укрепление психического здоровья. Подготовка к соревнованиям и рефлексия после соревновательной деятельности. Достижения и результаты обучающихся. Подведение итогов прохождения программы.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Участие в спортивных мероприятиях Центра «Поиск» и в поселковых.

Соревновательная деятельность по настольному теннису в группе и в поселковых соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в секции «Настольный теннис» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. скакалки
2. мячи теннисные
3. ракетки теннисные
4. теннисные столы
5. гимнастические маты
6. гимнастические палки
7. гимнастические скамейки
8. игровые мячи (футбольный, баскетбольный, волейбольный)
9. шахматы, шашки, лыжный инвентарь, инвентарь для бильярда
10. проектор и экран
11. учебно-методическая литература по настольному теннису.

Средства обучения и дидактические материалы:

Стол для настольного тенниса

Сетка для настольного тенниса

Утяжеленная ракетка

Корзины для мячей

Плакат «основные удары в настольном теннисе»

Плакат «подачи в настольном теннисе»

Плакат «правила игры в настольный теннис»

Информационный стенд «Наши победы и достижения»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение. Приемы, методы и формы занятий.

Занятия проводятся в основном в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как объединение учащихся разного возраста.

Усилению мотивации занятий на кружке способствует привлечение подростков к содействию, руководство командой, т.е. овладение организаторскими навыками.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит тренер-преподаватель дополнительного образования, образование среднее профессиональное.

Календарно-тематический план 1 группа и 2 группа

Дата	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
05.10	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности Формирование групп	1,5	1,5	-
09.10	Стойка и передвижение теннисиста	1,5	0,5	1
12.10	Стойка и передвижение теннисиста.	1,5	0,5	1
16.10	Удары по мячу: обучение удара «толчок»	1,5	0,5	1
19.10	Упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости	1,5		1,5
23.10	Обучение игре открытой и закрытой ракеткой	1,5	0,5	1
26.10	Тактическая подготовка к защите	1,5	0,5	1
30.10	Обучение вида подачи: «маятник»	1,5	0,5	1
02.11	Обучение вида подачи: «челнок»	1,5	0,5	1

06.11	Совершенствование подач	1,5	-	1,5
09.11	Обучение удара срезка	1,5	0,5	1
13.11	Тактическая подготовка в защите	1,5	-	1,5
16.11	Обучение удара накат	1,5	0,5	1
20.11	Упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости	1,5	-	1,5
23.11	Игры в парах. Крутиловка	1,5	0,5	1
27.11	Тактическая подготовка в атаке	1,5	0,5	1
30.11	Игра закрытой и открытой ракеткой	1,5	-	1,5
04.12	Тактическая подготовка в защите	1,5	-	1,5
07.12	Игры в парах. Крутиловка	1,5	-	1,5
11.12	Тактическая подготовка в атаке	1,5	-	1,5
14.12	Упражнения на развитие силы, ловкости, выносливости, гибкости	1,5	-	1,5
18.12	Игра закрытой и открытой ракеткой	1,5	-	1,5
21.12	Игры в парах. Крутиловка	1,5	-	1,5
25.12	Соревнования в группе	1,5	-	1,5
28.12	Подведение результатов прохождения программы «Настольный теннис»	1,5	-	1,5
ИТОГО		37,5	7	30,5

Воспитательный план к программе.

<i>Дата</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Направление</i>
Октябрь	Беседа «Правила поведения на дороге»	Безопасность жизнедеятельности.
Ноябрь	Беседа «День народного единства»	Общекультурное направление: гражданско-патриотическое воспитание.
Декабрь	Инструктаж перед каникулами на темы: «БДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства»,	Духовно-нравственное направление:(нравственно-эстетическое воспитание) Безопасность жизнедеятельности

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. М.: Просвещение, 2010.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. СанПиН 2.4.2. 2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях".
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования СанПиН 2.4.4.1251-03" (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 3 апреля 2003 г. № 27, зарегистрированы в Минюсте России 27 мая 2003 г., регистрационный номер 4594).
5. Региональная общественная физкультурно-спортивная организация «Федерация мини-настольного тенниса «Альфа-Содружество» Программа по физической культуре для 1-4 классов общеобразовательных организаций на основе мини-настольного тенниса, М. 2015
6. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М. «Просвещение», 1993 г.
7. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М. «Просвещение», 1986г.
8. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры М. «Просвещение», 1984г.
9. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М, Просвещение, 1982г.
10. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4.
11. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3.
12. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6.
13. Бубэх. идр: Тесты в спортивной практике. М., 1968.

14. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
15. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, №8.
16. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
17. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №10.
18. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, №2.
19. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966.