

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Яйская детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
методического совета
от 24.08.2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор Яйской ДЮСШ

И.В.Лопатина



№ 19 «25» августа 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст учащихся: 6 – 18 лет,
Срок реализации – 1 год

Разработчик:
Середа Ольга Владимировна
инструктор – методист
«Яйская ДЮСШ»
Шкляр Антон Владимирович
тренер – преподаватель
«Яйская ДЮСШ»

Яйский муниципальный округ, 2021г.

Оглавление

I. Пояснительная записка	3
Актуальность программы	4
Педагогическая целесообразность	5
Новизна программы	5
Цель и задачи программы	6
Учебно-тематический план	8
3.Содержание.....	8
Планируемые результаты	12
Формы отслеживания результативности освоения программы	14
Методическое обеспечение	16
Материально – техническое обеспечение.....	16
4. Список литературы для педагога	17
5.1. Список литературы для детей	18

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предназначена для учащихся 6 - 18-ти лет. Со сроком реализации 1 год.

Программа разработана согласно нормативным и правовым документам:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ);
2. Указ президента Российской Федерации о национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-Р);
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
7. Региональная стратегия государственной национальной политики в Кемеровской области на период до 2025 года (утв. распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 3 марта 2016 г. № 74-р);
8. Устав МБУДО «Яйская детско-юношеская спортивная школа».

Дополнительная общеразвивающая программа « Настольный теннис » имеет стартовый уровень обучения.

Стартовый уровень обучения по программе даёт возможность ребёнку определиться с правильностью выбранного вида деятельности. Предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщение к настольному теннису; начальному обучению технике и тактике, правилам игры; развитию физических качеств в общем плане и с учетом специфики настольного тенниса, воспитанию умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные и спортивные игры). Целевая аудитория – учащиеся младшего школьного возраста (1-4 классы), основной школы (5-9 классы) и старшей школы (10-11 классы). Учащиеся принимаются без вступительных испытаний. Срок реализации – 1 год.

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 селе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. 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, 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 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 учащихся 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 учащихся 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

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

Новизна программы

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.

Цель и задачи программы

Цель программы:

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

Задачи:

1. Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

2. 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.

3. Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности учащихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Адресат: учащиеся 6 - 18 лет (группа разновозрастная).

Наполняемость группы: 9 – 25 человек, состав постоянный.

Количество часов по программе: 216 часов.

Форма обучения: очная

Формы проведения занятий: беседа, соревнование, тренировочные занятия

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (2 по 45 мин).

Формы контроля

- педагогические наблюдения;
- открытые занятия;
- портфолио достижений учащихся;
- отзывы детей и родителей;
- соревнования;
- итоговая аттестация.

2. Календарный учебный график

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения.

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней –108

Продолжительность каникул – 7 дней

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов –

Дата начала обучения по программе: 01.09.2021 г.

Дата окончания обучения по программе: 31.05.2022 г.

Учебно-тематический план

№ п/п	Программный материал	Общее кол-во уч. часов	В т.ч.тео ретиче ских	В т.ч.пра ктичес ких	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	9	9		Опрос
2	Воспитательные мероприятия	8	3	5	Опрос
3	Общезначительная подготовка	46		46	Наблюдение Текущий контроль
4	Специальная физическая подготовка	52		52	Наблюдение Текущий контроль
5	Техническая подготовка	60		60	Наблюдение Текущий контроль
6	Тактическая подготовка	27		27	Наблюдение Текущий контроль
7	Соревновательная деятельность	6		6	Соревнование
8	Вводное тестирование и итоговая аттестация	8		8	Зачёт, тестирование
	ИТОГО	216	12	204	

3.Содержание

Учебный материал осваивается в форме групповых, а при необходимости индивидуальных практических занятий. Теоретический материал доводится до учащихся в водной части занятия, а так же в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала. Формирование личностных качеств в форме воспитательных мероприятий, акций, бесед.

Тренировочные занятия проводятся в течение учебного года. Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Форма проведения занятий: теоретическое, практическое, комбинированное, соревновательное.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности: по физической подготовке (общей, специальной); технической (обучение, совершенствование); тактической (обучение, совершенствование); комбинированные (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической); целостно-игровой (по типу комбинированных) подготовки; контрольные. Каждое тренировочное занятие имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи: содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.); методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических качеств, соблюдения гигиенических норм.

Настольный теннис способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательной деятельности и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

Универсальными компетенциями учащихся являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по волейболу являются следующие умения:

— 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по настольному теннису являются следующие умения:

- 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;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из разных видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по настольному теннису являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— 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 инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты

Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты:

- ✓ адаптация учающихся к условиям детско-взрослой общности;
- ✓ удовлетворённость результатом своей деятельности (самореализации);
- ✓ готовность и способность учащихся к саморазвитию;

- ✓ проявление инициативы и любознательности;
- ✓ формирование ценностных ориентаций;
- ✓ формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- ✓ социальные компетентности (автономность, ответственность);
- ✓ личностные качества.

метапредметные результаты:

- ✓ воспитаны навыки здорового образа жизни;
- ✓ сформированы приёмы самостоятельной и коллективной работы, самоконтроля и взаимоконтроля;
- ✓ развиты самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность.

предметные результаты:

- ✓ освоенный учащимися опыт деятельности по получению новых знаний, их преобразованию и применению.

К концу обучения учащиеся

Знают:

- ✓ гигиенические требования, правила личной гигиены;
- ✓ режим дня спортсмена, основы правильного питания;
- ✓ естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний;
- ✓ историю развития настольного тенниса и терминологию избранной игры;
- ✓ основные правила игры в настольный теннис;
- ✓ основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства;
- ✓ основные приёмы тактических действий в нападении и в защите;
- ✓ правила составления комплексов упражнений на развитие физических качеств;

- ✓ правила обращения с инвентарем и спортивным оборудованием;
- ✓ технику безопасности при выполнении игровых упражнений;
- ✓ правила культурного поведения (в повседневной жизни и в спортивном зале);
- ✓ правила общения с тренером и сверстниками.

Умеют:

- ✓ составлять режим дня и руководствоваться им, закалять свой организм;
- ✓ соблюдать технику безопасности на занятиях;
- ✓ выполнять основные технические и тактические действия в игре;
- ✓ преодолевать трудности, проявляя силу воли, настойчивость, целеустремленность в достижении положительного результата;
- ✓ проявлять дружеские отношения в коллективе сверстников, чувства уважения к старшим, к сопернику, к судьям.

Формы отслеживания результативности освоения программы

- ✓ педагогические наблюдения;
- ✓ открытые занятия;
- ✓ портфолио достижений учащихся;
- ✓ отзывы детей и родителей;
- ✓ соревнования;
- ✓ итоговая аттестация.

Итоговая аттестация

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения учащимися образовательной программы. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеразвивающей программы, является обязательной и проводится в форме тестирования

(принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке. К итоговой аттестации допускаются учащиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис».

Нормативные требования по общей физической подготовке

юноши																		
вид	Бег с высокого старта (с)				Бег (с)				Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание на перекладине (раз)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)			
	лет	м*	1	2	3	м*	1	2	3	1	2	3	п*	1	2	3	1	2
6-8	30	6,8	6,3	6,0	1000	б/у	б/у	б/у	112	115	118	н	7	9	11	9	12	15
9	30	6,3	5,9	5,6	1000	6,00	5,30	5,00	115	130	160	н	8	10	12	10	13	16
10	30	6,3	5,9	5,6	1000	6,00	5,30	5,00	115	130	160	н	8	10	12	10	13	16
11	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
12	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
13	60	10,8	10,3	9,8	1000	5,00	4,30	4,10	155	170	190	в	6	8	9	11	15	20
14	60	10,0	9,2	8,5	2000	10,15	9,45	9,00	175	190	210	в	7	9	11	15	20	25
15	60	10,0	9,2	8,5	2000	10,15	9,45	9,00	175	190	210	в	7	9	11	15	20	25
16	100	15,0	14,2	13,8	3000	14,30	13,50	13,00	190	210	230	в	9	11	14	22	27	32
17	100	15,0	14,2	13,8	3000	14,30	13,50	13,00	190	210	230	в	9	11	14	22	27	32
18	100	14,0	13,7	13,3	3000	13,50	13,20	12,25	210	235	245	в	11	13	16	27	31	35
девушки																		
вид	Бег с высокого старта (с)				Бег (с)				Прыжок в длину с места (см)			Подтягивание на перекладине (раз)			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)			
	лет	м*	3	4	5	м*	3	4	5	3	4	5	п*	3	4	5	3	4
6-8	30	7,00	6,50	6,10	1000	б/у	б/у	б/у	110	113	116	н	6	8	10	8	11	13
9	30	6,8	6,3	5,9	1000	7,00	6,30	6,00	115	125	150	н	7	9	11	9	12	14
10	30	6,8	6,3	5,9	1000	7,00	6,30	6,00	115	125	150	н	7	9	11	9	12	14
11	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
12	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
13	60	11,2	10,4	10,0	500	3,00	2,20	2,15	155	160	170	н	9	11	17	7	8	14
14	60	10,8	10,2	9,4	2000	11,40	11,10	10,30	155	165	180	н	11	19	22	10	15	20
15	60	10,8	10,2	9,4	2000	11,40	11,10	10,30	155	165	180	н	11	19	22	10	15	20
16	100	18,0	16,5	15,7	2000	11,00	10,30	10,00	155	170	185	н	17	22	26	10	15	20
17	100	18,0	16,5	15,7	2000	11,00	10,30	10,00	155	170	185	н	17	22	26	10	15	20
18	100	16,9	16,3	15,5	2000	11,00	10,25	9,40	165	180	195	н	21	25	30	13	18	23

Методическое обеспечение

Дидактические материалы

- Картотека упражнений по ОФП;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов;
- Правила соревнований.
- Рекомендации по организации занятия;
- Инструкции по охране труда;
- Рекомендации по выполнению упражнений итоговой аттестацию.

Материально – техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является зал с теннисными столами.

Спортивный инвентарь:

- теннисные шары на каждого учащегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- теннисные сетки;
- гантели;
- теннисные ракетки на каждого учащегося;

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки
- гимнастическая стенка

4. Список литературы для педагога

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.
3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и с. 1982 год
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх
6. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки
7. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.
8. Макарова Г.А. Спортивная медицина.
9. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.:РГАФК, 1997 год.
10. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989.
11. Приказ Минспорта России от 18.06.2013г. No 399 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис».
12. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.

5.1. Список литературы для детей

1. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКиППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980. — 123 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979. — 192 с.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997. — 89 с.
6. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977. — 312 с.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994. — 319 с.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990. — 165 с.
9. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984. — 96 с.
- 10.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г. — 201 с.
- 11.Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г. — 45 с.
- 12.Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Советский Спорт 1990г. — 121 с.