

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ДСОЛ КД  
«Берёзовая роща»  
Г.Н. ПЕЛЕВИНА  
06 апреля 2023 г.



## Дополнительная общеразвивающая программа

### «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

(физкультурно-спортивная направленность,  
для детей 9-15 лет, срок реализации 12 часов)

## **Ивановская область, Ивановский район**

### **ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Направленность программы:** физкультурно – спортивная.

**Возраст обучающихся детей:** 9-15 лет.

**Срок реализации:** 1 лагерная смена (21 день) – 12 учебных часов. Один учебный час равен 60 минутам. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

**Нормативно-правовая база:**

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»);
- 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, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Приказ Министерства Просвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ***Направленность программы.***

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно - спортивную направленность. Она предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### ***Уровень программы.***

Программа реализуется на стартовом (ознакомительном) уровне на базе ДСОЛ КД «Березовая роща».

***Новизна программы*** заключается в том, что 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» в условиях санаторно-оздоровительного лагеря, направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма ребенка.

### ***Актуальность программы.***

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках (в теплое время года). 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 в самом лагере и, естественно, подготовленностью тренера.

Очень важно, чтобы ребенок мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале или на сведем воздухе в теплое время, 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 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 детей 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 детей 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.

**Отличительные особенности программы** на базе лагеря заключаются в том, что:

- Предварительная подготовка детей к занятиям не имеет значения, и в одной группе могут обучаться разновозрастные дети.
- Формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения.
- В процессе обучения реализуется дифференцированный подход.
- Учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого ребенка для более успешного творческого развития.

**Цель программы** - создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма детей посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи программы.**

**Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить детей основам техники и тактики 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.

***Срок реализации программы и объем учебных часов.***

1 смена обучения (21 день): 12 учебных часов, 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

***Возраст.***

Данная программа разноуровневая, вариативная, рассчитана на детей от 9 до 15 лет, занимающихся в оздоровительном лагере. В детское объединение принимаются все желающие, не имеющие предварительной подготовки.

Поэтому отбора никакого не проводится, в объединении действует открытая система, тот, кто желает научиться играть в настольный теннис, становится членом коллектива.

***Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.***

Форма организации образовательной деятельности: фронтальные, групповые, коллективные, парные. Занятия проводятся в разновозрастных группах.

Численный состав: до 14 человек. 1 группа – 9-11 лет, 2 группа – 12-15 лет.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Содержание занятий	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	2	1	1
2. Общая физическая подготовка.	2	1	1
3. Специальная физическая подготовка.	2	1	1
4. Техника игры.	2	1	1
5. Тактика игры.	2	1	1
6. Участие в соревнованиях.	2		2

Итого:	12	5	7
--------	----	---	---

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Группы		Количество часов		
		в неделю		в смену
1	9-11 лет	понедельник	среда	12
		2	2	
ИТОГО		4		
2	12-15 лет	вторник	четверг	12
		2	2	
ИТОГО		4		

№	Учебный материал (для 1-й группы детей 9-11 лет)	Недели					
		I		II		III	
		1 занятие	2 занятие	3 занятие	4 занятие	5 занятие	6 занятие
<b>Введение. Инструктаж по тех. безопасности.</b>							
1.	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.	+			+		
2.	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.		+		+		+
<b>Общая физическая подготовка.</b>							
3.	Строевые упражнения	+	+	+	+	+	+
4.	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса			+	+	+	+
5.	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава				+	+	+
6.	Упражнения для шеи и туловища				+	+	+



	прыгучести									
11.	Упражнения для развития игровой ловкости							+	+	+
12.	Упражнения для развития специальной выносливости							+	+	+
13.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств						+	+	+	+
14.	Упражнения с отягощениями		+		+		+		+	
<b>Техника игры.</b>										
15.	Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.							+	+	+
16.	Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
17.	Средства и методы технической подготовки.			+	+		+	+	+	+
<b>Тактика игры.</b>										
18.	Техника нападения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
19.	Техника защиты.			+	+		+	+	+	+
<b>Участие в соревнованиях.</b>										
20.	Игровые спарринги					+	+	+	+	+

***Ожидаемые результаты образовательного процесса.***

**Обучающиеся будут знать:**

- Гигиенические требования.
- Режим дня спортсмена.
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры.
- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП).
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.
- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП).
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

**Уметь:**

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм.
- Подготовить место для занятий.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях.
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Проявлять стойкий интерес к занятиям.
- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении.
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно.
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**



В результате реализации программы ожидаются.

#### **Личностные результаты:**

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

#### **Метапредметные результаты:**

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности.

#### **Предметные результаты.** К концу лагерной смены обучающиеся

**будут знать:** историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

**будут уметь:** правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс-удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программы.

Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

#### **Техническое оснащение занятий:**

- Раскладные теннисные столы для закрытых помещений – 7 штук.
- Теннисные сетки -15 шт.
- Теннисные ракетки - 25 наборов
- Шары для н/тенниса -100шт.
- перекладины для подтягивания в висе –5-7 штук

- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- табло для подсчёта очков.

***Вспомогательное оборудование:***

Скамейки для зрителей – 8 шт.

Инвентарная - 1 шт.

Бактерицидный рециркулятор воздуха стационарный – 2 шт.