

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «ОЛИМП» Конаковского района

Принято на Педагогическом совете
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
Протокол № 02 от « 30 » 05 2023г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБУ ДО СШ «ОЛИМП»
Конаковского района
С.В.Салдин

Приказ № 67 от « 30 » 05 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Знакомство с настольным теннисом»

Срок реализации – 4 недели
Возраст обучающихся – 7-12 лет

Составители:
заместитель директора по УВР Кулаков С.А.,
тренер-преподаватель Дубков А.Ю.

г.Конаково
2023г. -

СОДЕРЖАНИЕ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	5
3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	6
4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	7
Спортивно-оздоровительная группа	7
5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	8
6.СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ.....	9
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	10
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Цель Программы – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

Исходя из целей, задачи Программы состоят в следующем:

Обучающие:

- дать представление об игровом виде спорта настольный теннис;
- научить простейшим способам приема мяча;
- научить играть на счет (по действующим правилам).

Воспитательные:

- формирование общественной активности;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе;
- организация досуга детей в свободное от школы время.

Развивающие:

- популяризация игрового вида спорта настольного тенниса среди детей и подростков;
- развитие интереса среди обучающихся к настольному теннису;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.

Программа предусматривает своевременное физическое развитие обучающихся, которое осуществляется целым комплексом средств. Происходит укрепление костно-связочного аппарата, тренировка мелких мышц рук, углубляется дыхание, развивается глазомер, развивается ловкость, согласованность и быстрота движений, воспитывается выдержка, настойчивость, закалка воли и характера.

Настольный теннис безопасен для детей, но перед играющие должны знать и соблюдать основные правила техники безопасности, спокойно ожидать своей очереди и не мешать. С изучением игры дети понимают и убеждаются в том, как много существует ударов, разнообразных вращений, длины удара, направления, темпа, траектории и стараются овладеть различными приемами.

Программа отличается от других программ тем, что она разработана для детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий и желающих заниматься игровым видом спорта настольный теннис. Данная Программа помогает обучающимся в освоении правил и приемов игры, знакомит с технико-тактической подготовкой, способствует укреплению физического и психического здоровья.

Программа предназначена для обучающихся от 6 до 12 лет. Занятия проводятся с объединением детей в группы по возрасту. В группы принимаются все желающие. Каждый обучающийся должен иметь медицинский допуск. Число занимающихся в спортивно – оздоровительных группах по настольному теннису должно быть не меньше 15 человек.

Программа по настольному теннису реализуется в течение 4 недель, включая каникулы. Программа рассчитана на 4 недели по 2 часа в неделю.

Форма обучения по Программе очная.

Формы проведения занятий по Программе аудиторные (беседа, лекции, эстафеты, и др.)

Образовательная деятельность по Программе проводится в группах, разделенных по возрастам.

Реализация Программы осуществляется с помощью следующих методов:

- словесные (устное изложение, беседа, лекции и др.)
- наглядные (показ тренером-преподавателем техники и приемов и др.)
- практические (тренировочные упражнения, участие в соревнованиях и др.)

Занятия по Программе проводятся в спортивно-оздоровительных группах в следующем режиме:

2 часа/неделю (2 раза/неделю до 45 минут - для детей до 8 лет, старше 8 лет – по 45 минут)

При успешном освоении Программы по настольному теннису обучающиеся:

- будут иметь представление об игровом виде спорта настольный теннис;
- будут знать технические приемы настольного тенниса;
- будут обучены игре на счет (по действующим правилам).

Результативность освоения Программы обучающимися может быть определена с помощью педагогического наблюдения, выполнения обучающимися заданий, активности обучающихся на тренировках и др.

2.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка теннисистов.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса, выбор спортивной специализации и выполнение нормативов.

Календарный учебный график – это составная часть образовательной программы, являющейся комплексом основных характеристик образования, и определяет продолжительность учебного года и учебных занятий, продолжительность каникул, внеаудиторных занятий, даты начала и окончания учебного года, сроки проведения промежуточной аттестации и режим занятий.

Календарный учебный график на 2022–2023 учебный год по настольному теннису имеет следующую информацию:

1. Продолжительность учебных занятий – 4 недели
2. Режим занятий в спортивно-оздоровительных группах по настольному теннису:
- 2 академических часа в неделю.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут + 10 минут перерыв для остальных обучающихся (теоретическая подготовка). Основание – нормативные требования «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20.

3.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе – это:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом;
- утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса.

Несмотря на внешнюю простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирования скорости движений. Кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке обучающегося.

Учебный план спортивно-оздоровительного этапа подготовки по настольному теннису на 2022–2023 учебный год представлен в таблице 1.

Таблица 1

Учебный план

Название темы	Спортивно-оздоровительный этап
Теоретическая подготовка	2
Общая физическая подготовка	2
Специальная физическая подготовка	1
Техническая подготовка	1
Тактическая подготовка	-
Игровая подготовка	2
Соревнования	-
Контрольно-переводные испытания	-
Всего	8

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание Программы направлено на:

- создание условий для личностного развития обучающихся;
- его позитивную социализацию;
- социальное, культурное, профессиональное самоопределение и творческую самореализацию;
- формирование у обучающихся универсальных действий (личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных).

Спортивно-оздоровительная группа

1. Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Правила поведения на занятиях. Спортивная одежда и обувь для занятий настольным теннисом.

2. Игра «Настольный теннис».

Теоретические занятия.

Игровая площадка, стол, сетка, ракетка, накладки, мяч, одежда игроков. Общая и специальная физическая подготовка. Правила игры. Парные игры. Обязанности и права игроков. Предупреждение травматизма. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Уход за одеждой, обувью.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Эстафеты.

3. Овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса

Теоретические занятия

Способы хватки ракетки (вертикальная, горизонтальная). Исходные положения (стойки) (правосторонняя, нейтральная, левосторонняя). Способы передвижений (бесшажный, шаги, прыжки, рывки). Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар по мячу, выбрасываемому (отбиваемому) тренером-преподавателем или партнером. Поддачи: чередование и выполнение серии различных подач. Ведение счета в игре.

Практические занятия. Общая и специальная физическая подготовка.

Выполнение способ хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения. Прием мяча: хватка ракетки, подача, передвижение у стола. Удары ракеткой по мячу у тренировочной стенки. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером. Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. Эстафеты.

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Программа направлена на организацию досуга детей и подростков, достижение спортивных целей.

Активная деятельность по настольному теннису проходит в форме индивидуальных занятий, комбинированных форм и в форме контроля знаний, умений и навыков.

В процессе обучения по Программе, познают истоки игры и разнообразие приемов, разнообразность подач. Продолжая заниматься, они оттачивают приемы, воспитывают в себе силу духа и воли, организованности и терпения.

По итогам обучения в **спортивно-оздоровительной группе** обучающиеся должны:

- иметь представление об игре «настольный теннис»: основные стойки теннисиста, хватки ракетки, виды ударов (подрезки, накаты, подачи), ведение счета в игре, основные правила игры;
- уметь выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту;
- умение играть на счет.

6. СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Материально-техническая база для реализации Программы представляет собой перечень необходимого оборудования, инструментов, материалов и др.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

- объемный (столы для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса и др.)

Образовательная деятельность по настольному теннису проходит в спортивном зале.

Для обучающихся и тренеров-преподавателей имеются раздевалки и душевые комнаты.

Для реализации Программы по настольному теннису необходимо:

1. Столы для настольного тенниса
2. Ракетки для настольного тенниса
3. Мячи для настольного тенниса.
4. Скакалки
5. Скамейка гимнастическая
6. Секундомер

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р;
3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»
7. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М., 2010. – 301с.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены Министерством спорта, туризма и молодежной политики РФ. Приняты Исполкомом Федерации настольного тенниса России. – М., 2012. – 81с.
9. Программа для системы дополнительного образования детей. Настольный теннис/сост.В.Н.Буянов. – Ульяновск: УлГТУ, 2009. – 20с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по настольному теннису допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Обучающиеся должны знать, что во время занятий настольным теннисом чаще всего травмы возникают при:

- падение на твердом покрытии;
- наличие посторонних предметов вблизи стола;
- игре неисправными ракетками;
- игре на плохо укрепленном столе.

1.3. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

2. Требования к безопасности перед началом, во время и по окончании занятий

2.1. Перед началом занятий обучающиеся обязаны:

- надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой;
- снять с себя все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.

предметы);

- внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочных занятий;

- провести разминку под руководством тренера-преподавателя.

2.2. Во время занятий обучающиеся обязаны:

- при выполнении прыжков и при падениях применять приемы самостраховки;
- соблюдать игровую дисциплину;
- не вести игру влажными руками.

2.3. По окончании занятия обучающиеся обязаны

- убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- снять спортивную форму и спортивную обувь.
- принять душ или тщательно вымыть лицо и рук с мылом.

3. Требования к безопасности в особых ситуациях

3.1. При плохом самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

3.2. О получении травмы в ходе игры обучающийся должен немедленно сообщить тренеру-преподавателю

