КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА

ГОРОДА УЛАН-УДЭ»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена на заседании методического совета Протокол № 03 от «29» августа 2023 г. | Принята на Педагогическом совете Протокол № 03 от «29» августа 2023 г. | Утверждена:  приказом № 144 от «31» августа 2023 г Директор МБУ ДО «ДТОР» \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Н. Ю. Антипова |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 7 – 13 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Подкорытов Андрей Леонидович,

педагог дополнительного образования

Улан-Удэ, 2023 год

# Комплекс основных характеристик программы

* 1. **Пояснительная записка**

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р.

- Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 г.;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

- Закон РБ от 13.12.2013г. №240 – V «Об образовании в Республике Бурятия»;

- Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 № 512-р;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648 – 20);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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». (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

- Устав МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ».

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МБУ ДО «ДТОР» приказ № 198 от «27» 04 2023 г.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно- спортивную направленность, по уровню освоения программа 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 реализации программы «Базовый».

**Актуальность** 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.

**Отличительные особенности 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 и широкой распространенностью в городе.

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

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

# Срок реализации, продолжительность образовательного процесса.

Программа «Настольный теннис» адресована на детей 8-14 лет. Срок освоения 2 года.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предполагает проведение групповых занятий с постоянным составом. Наполняемость групп составляет: 15 - 20 человек.

Занятия проводятся в 2 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность 1 часа – 40 минут) с перерывом 10 минут.

**Форма обучения:** очная

**Форма проведения занятий:** индивидуально - групповая, групповая.

**Подведение итогов реализации программы*:*** повседневное систематическое наблюдение; спортивные конкурсы и соревнования, праздники; участие в товарищеских встречах.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

* 1. **Цель и задачи программы**

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

# Задачи:

**Обучающие**

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся 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 обучающихся: 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.

# Учебно-тематический план

**1-ый год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Количество часов 1 год обучения** | | | **Формы аттестации / контроля** |
| **Всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Организационное и вводное занятие | 2 | 2 | - | беседа |
| 2 | Техника безопасности | 2 | 2 | - | опрос |
| 3 | Правила соревнований | 4 | 4 |  | судейство |
| 4 | Спорт и здоровье. Личная гигиена. | 2 | 2 | - | беседа |
| 5 | Специальная и общефизическая подготовка | 34 | 2 | 32 | тестирование, сдача нормативов |
| 6 | Техническая подготовка | 36 | 6 | 30 | тестирование, игровая практика |
| 7 | Тактика и тактическая подготовка | 8 | 4 | 4 | беседа, опрос, соревнования, игровая практика |
| 8 | История и современное развитие настольного тенниса | 2 | 2 | - | беседа, опрос |
| 9 | Игра – на счет | 44 | 2 | 42 | соревнования |
| 10 | Соревнования | 8 | 2 | 6 | рейтинг, результат |
| 11 | Итоговое занятие | 2 | 2 | - | беседа |
|  | **Итого** | **144** | **30** | **114** |  |

# Содержание учебного плана

1. **Организационное и вводное занятие**

Теория: Знакомство с учащимися. Распределение по группам. Задачи на учебный год. Структура и формы проведения занятий.

# Техника безопасности

Теория: Требования к спортивной форме и обуви, правила безопасности во время занятий, техника безопасности и правила поведения на внутренних и выездных соревнованиях, допуск врача (медицинская справка)

# Правила соревнований

Теория: Основные правила игры. Ведение счета. Жеребьевка на соревнованиях. Судейская терминология

Практика: Судейство на внутренних соревнованиях.

# Спорт и здоровье. Личная гигиена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде. Здоровый образ жизни. Значение занятий физкультуры и спортом для развития и здоровья человека. Дыхание и физические нагрузки.

# История и современное развитие настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом. Международные организации и крупнейшие соревнования. Изменения правил и совершенствование правил игры. Инвентарь.

# Специальная и физическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой»

# Техническая подготовка

Теория: Хватка ракетки. Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы тренировки. Игровая стойка. Основные технические приемы. Роль и значение инвентаря.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов, игра на счет.

# Тактика и тактическая подготовка

Теория: Стили игры. Разнообразие тактических комбинаций. Тактика игры в нападении и защите.

Практика: Выполнение подач по направлению, отработка защитных и атакующих ударов и простых игровых связок.

# Игра на счет

Теория: Визуальный анализ действий соперника. Ведение дневника. Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками.

# Соревнования

Практика: регулярные контрольные турниры. Новогодний турнир секции

# Итоговое занятие

Теория: подведение итогов сезона, анализ результатов тестирований

# Планируемые результаты программы Первый год обучения

**Будут знать:**

* будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

# Будут уметь:

* проявлять устойчивый интерес к занятиям спортом;
* применять двигательные умения и навыки;
* освоят техники настольного тенниса;
* всестороннее гармонично развивать физические качества;
* принимать участие в соревнованиях.

# Учебно-тематический план 2-го год обучения

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Темы** | **Количество часов**  **2 год обучения** | | | **Формы аттестации**  **/ контроля** |
| **Всего** | **теория** | **практи ка** |
| 1 | Организационное и вводное занятие | 2 | 2 | - | беседа |
| 2 | Техника безопасности | 2 | 2 | - | опрос |
| 3 | Правила соревнований | 4 |  | 4 | судейство |
| 4 | Спорт и здоровье. Личная гигиена. | 2 | 2 | - | беседа |
| 5 | Специальная и общефизическая подготовка | 32 | 2 | 30 | тестирование, сдача нормативов |
| 6 | Техническая подготовка | 26 | 4 | 22 | тестирование, игровая практика |
| 7 | Тактика и тактическая подготовка | 10 | 4 | 6 | беседа, опрос, соревнования, игровая практика |
| 8 | История и современное развитие настольного тенниса | 2 | 2 | - | беседа, опрос |
| 9 | Игра – на счет | 50 | 2 | 48 | соревнования |
| 10 | Соревнования | 12 | 2 | 10 | рейтинг, результат |
| 11 | Итоговое занятие | 2 | 2 | - | беседа |
|  | **Итого** | **144** | **24** | **120** |  |

**Содержание второго года обучения**

# Организационное и вводное занятие

Теория: Распределение по группам. Задачи на учебный год. Структура и формы проведения занятий. Календарь соревнований. Разрядные требования.

# Техника безопасности

Теория: Требования к спортивной форме и обуви, правила безопасности во время занятий, техника безопасности и правила поведения на внутренних и выездных соревнованиях, допуск врача (медицинская справка)

# Правила соревнований

Теория: Положение о соревнованиях. Игровые таблицы и запись результатов.

Судейская терминология. Виды соревнований. Практика: Судейство на соревнованиях.

# Спорт и здоровье. Личная гигиена

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня. Гигиенические требования к спортивной обуви и одежде. Здоровый образ жизни.

Значение занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.

Первая помощь при повреждениях и травмах.

# История и современное развитие настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом. Международные организации и крупнейшие соревнования.

Изменения правил и совершенствование правил игры. Сравнительные показатели мастерства – соревнования, разряды, рейтинг. Возрастные категории. Инвентарь и уход за ним.

# Специальная и общефизическая подготовка

Теория: Содержание разминки и ее роль в профилактике травматизма. Правила и принципы сдачи контрольных тестов. Приоритетная роль физической подготовки при освоении компонентов игры. Роль разминки в профилактике травматизма.

Практика: Разминка – бег, прыжки на скакалке и через скамейку, приставные шаги, многоскоки, бег «змейкой»

# Техническая подготовка

Теория: Способы передвижений и координация. Разнообразие, классификация и вариативность игровых приемов. Техника выполнения сложных подач. Имитация движений. Характеристики накладок и оснований. Направления вращения мяча.

Практика: Упражнения с мячом и ракеткой, отработка подач, имитация движений, выполнение технических приемов и простых игровых связок, игра на счет.

# Тактика и тактическая подготовка

Теория: Стили игры и их особенности. Зависимость тактических комбинаций от объема технических навыков. Роль подачи в выборе тактики игры. Визуальный анализ технического и тактического арсенала соперника.

Практика: Отработка сложных подач по направлению, стабильное выполнение защитных и атакующих ударов и многоходовых игровых связок.

# Игра на счет

Практика: Игра на счет с одним или несколькими соперниками, в том числе с гандикапом и с одним подающим.

# Соревнования

Практика: регулярные контрольные турниры. Новогодний турнир секции

# Итоговое занятие

Теория: подведение итогов сезона, анализ результатов тестирований

# Второй год обучения Будут знать:

* правила игры в настольный теннис;
* правила судейства и оформления документов на соревнованиях.

# Будут уметь:

* Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
* Освоят накат справа и слева в один угол стола;
* Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
* топ–спин справа по подставке справа;
* Научаться делать топ спин слева по подставке;
* Освоят технику топ спин слева по подставке;
* Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
* Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;
* Овладеют основами судейства в теннисе;
* Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя.

# За 2 года обучения 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.

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты:

# Личностные:

* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

**Метапредметные:**

* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

# Предметные результаты:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
* представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятия;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* владеть простейшими техническими приемами;
* хваты ракетки, жонглирование мячом, передвижения, стойка теннисиста, удары по мячу: «накат», «топ-спин», «толчок», «подрезка», подача: «маятник», «челнок»,

«веер»;

* приобретут навыки соревновательной деятельности.

# Комплекс организационно-педагогических условий

# Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 01.09.2023г. | 28.05.2024г. | 36 | 144 | 2 раза в  неделю по 2 академических часа |
| 2 год | 02.09.2023г. | 28.05.2024г. | 36 | 144 | 2 раза в  неделю по 2 академических часа |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение** – просторный зал, теннисные столы, теннисные ракетки и мячи, установка для тренировки «пушка», скакалки спортивные.

**Информационное обеспечение** – видео и фото - ресурсы для разбора турниров по настольному теннису.

**Кадровое обеспечение** - реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

**Методическое обеспечение** – плакат «Основные удары в настольном теннисе», плакат «Подачи в настольном теннисе», плакат «Правила игры в настольном теннисе».

# Формы аттестации/контроля и оценочные материалы Виды контроля и сроки проведения:

***Входящий контроль****:* проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, способностей.

***Текущий контроль****:* проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

***Промежуточный контроль****:* проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития.

***Итоговый контроль****:* проводится в конце обучения по дополнительной общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Смотри Приложение 2 к ОПДО МАОУ СОШ №13 Методические рекомендации

«Оценочные материалы, формы, периодичность и порядок контроля успеваемости учащихся по освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

# Список литературы Для педагога, учащихся (родителей):

1. Л.К. Серова. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе.2016г.
2. В.В. команов, Г.В. Барчукова. Начальная подготовка в настольном теннисе. Методическое пособие.;изд,Москва. 2017г.
3. В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов, Ю.А. Милоданова. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов.;изд, Спорт-2018г.
4. А.Н. Мизин, Г.В.Барчуков. Физическая культура. Настольный теннис. 2018г.

# Ресурсы Интернет, информационно-справочные поисковые системы:

1. Пропаганда настольного тенниса, организация соревнований URL
2. <http://www.rttf.ru/>
3. Фонд ветеранов настольного тенниса России - URL <http://fvnt.ru/>
4. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>
5. Федерация настольного тенниса России - URL <http://ttfr.ru/>
6. Европейская федерация настольного тенниса - URL <http://www.ettu.org/>