

Департамент мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 4
«25» 5 2022 г.



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ЦДТ «Юность»

/А.Л. Бусарев/

2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОФП. Настольный теннис»

(Возраст учащихся 10-15 лет, срок реализации – 1 год)

Разработчики программы:

Савина И.С.,

педагог дополнительного образования

Ярославль
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	4
3. Этапы реализации программы	5
4. Условия реализации программы	5
5. Режим организации занятий	5
6. Формы организации и проведения занятий	5
7. Ожидаемые результаты	6
8. Способы отслеживания результатов	7
9. Формы аттестации (подведения итогов)	8
II. Учебно-тематический план, учебно-календарный график	9
III. Содержание учебно-тематических планов	10
IV. Обеспечение программы	
1. Методическое обеспечение	14
2. Наглядно-дидактический материал	14
3. Материально-техническое обеспечение	14
V. Списки литературы	
1. Список литературы для педагогов	15
2. Список литературы для обучающихся	15
VI. Приложение	
Контрольно-измерительные материалы	17

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы

В современном обществе вопросы, касающиеся оздоровления детей, формирования здорового образа жизни очень злободневны, поскольку большое количество детей обладает слабым здоровьем, физически не развиты и подвержены влиянию вредных привычек.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. В Законе «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.12., в «Концепции развития дополнительного образования детей», утвержденной Распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 4.09.2014 года, в ряде других нормативных документов делается акцент на «физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни».

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Настольный теннис – массовый, увлекательный, и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки от спортсмена. В то же время, настольный теннис – это один из наиболее доступных видов спорта, не требующих больших материальных затрат, и его популяризация позволит привлечь к занятиям физической культурой большое количество детей и подростков. Поэтому и программы, направленные на обучение детей данному виду спорта, *актуальны* и имеют большую *практическую значимость и педагогическую целесообразность*.

Данная общеобразовательная общеразвивающая *модифицированная* программа имеет *физкультурно-спортивную* направленность и *разноуровневую* структуру.

Программа «ОФП. Настольный теннис» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

К отличительным особенностям программы следует отнести:

- программа не предусматривает специального отбора поступающих в объединение детей, принимаются все желающие дети без исключения;
- большое внимание уделяется индивидуальной работе с обучающимися, предусматривающей развитие основных физических качеств в настольном теннисе.
- программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.12 г.)
- Приказа Министерства Просвещения «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.2018).
- Концепции развития дополнительного образования детей (№ 1726-р от 04.09.14);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р).
- Устава и локальных актов учреждения.

Цель программы

Воспитание физически здоровой личности обучающегося средствами общей физической подготовки, специальной физической и технико-тактической подготовки в настольном теннисе.

Задачи

Образовательные:

- Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения

физических упражнений, направленных на развитие основных качеств в настольном теннисе, укрепление здоровья, формирование правильной осанки и культуры движений.

Развивающие:

- Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- Развитие инициативы и творчества учащихся;
- Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- Овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- Воспитать умение работать в группе, команде;
- Учить соблюдать нормы спортивной этики;
- Воспитать психологическую устойчивость;
- Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Условия реализации программы

Данная программа предназначена детям 10 – 15 лет.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения и других нормативных документов. Приём детей в объединение осуществляется на основании медицинского разрешения.

Наполняемость одной группы: 8-15 человек

Режим организации занятий

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 1

академический час (45 минут)

Общее количество часов в год – 108 часов.

Формы организации и проведения занятий

Проводятся *групповые* занятия, в ходе которых обучающиеся могут выполнять и ряд индивидуальных заданий.

Теоретические занятия:

- Беседы
- Объяснения
- Рассказы

Практические занятия:

- Выполнение нормативов
- Подвижные игры
- Упражнения на развитие основных физических качеств
- Специальные упражнения на развитие основных качеств в настольном теннисе

Ожидаемые результаты

За время обучения по программе «ОФП. Настольный теннис» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе занятий у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности:

- Коммуникативных: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;
- Волевых: целеустремленность, активность, решительность,

настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

- Нравственных: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства общей физической подготовки оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти: зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата.

После реализации программы, обучающиеся будут знать:

- правила безопасного поведения во время занятий;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- об основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.
- значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Уметь:

- использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий;
- владеть техникой перемещений во время игры;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;

- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовки;

Способы отслеживания результатов

Для отслеживания результативности выполнения программы используется методика входящего, текущего и итогового контроля.

Целью входящего контроля является выявление уровня развития основных физических качеств. Для этого проводится тестирование для выявления уровня развития физических качеств. Целью текущего контроля является контролирование полученных теоретических знаний, выявление отстающих учеников и удаление им большего внимания в индивидуальной работе. Для этого проводится тестирование, предусматривающее выполнение контрольных нормативов.

Целью итогового контроля является проверка усвоения всего объема учебного материала по программе. Для этого проводятся теоретический и практический зачеты по итогам года.

Формы аттестации (подведения итогов)

- теоретические и практические зачеты
- соревнования;
- выполнение контрольных нормативов.

II. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<i>Организационный</i>	6	3	3
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса.	1	1	-
1.2.	Инструктаж безопасности	1	1	-
1.3.	ОРУ на каждом занятии (разминка)	4	1	3
2.	<i>Теоретическая подготовка</i>	10	10	-
3.	<i>Общая физическая подготовка</i>	42	2	40
4.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	42	2	40
5.	<i>Психологическая подготовка</i>	4	2	2
6.	<i>Контрольные занятия</i>	3	-	3
7.	<i>Итоговое занятие</i>	1	1	-
	Итого:	108	20	88

Учебно-календарный график

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
«ОФП. Настольный теннис»	3	12	51	57	108	108

Начало реализации программы – сентябрь

Окончание реализации программы – май

III. Содержание учебно-тематических планов

Раздел 1. Организационный

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Значение занятий физической культурой и спортом. Проведение инструктажа по технике безопасности во время занятий. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Соблюдение правил техники безопасности на занятиях; правила пожарной безопасности; ОРУ перед каждым занятием (разминка).

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Темы: История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта.

Подвижные игры. Игры с теннисным мячом.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть:

Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть:

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений

за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче.

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли.

Раздел 5. Психологическая подготовка

Теоретическая часть:

Понятие единства физической, морально-волевой, технической подготовки; беседы о подготовке к соревнованиям, о спортивном поведении.

Практическая часть: Волевая подготовка; упражнения для воспитания смелости, на развитие настойчивости, решительности, инициативности, стрессоустойчивости; разбор и анализ с обучающимися допущенных ошибок при выполнении упражнений.

Раздел 6. Контрольные занятия

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической подготовке. Участие в блиц

опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Раздел 7. Итоговое занятие

Теоретическая часть:

Подведение итогов обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть:

Блиц турнир внутри группы.

IV. Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Методы и приемы обучения:

Словесные методы

- Проведение бесед-объяснений
- Рассказ
- Разбор техники выполнения упражнений
- Организация рефлексии занятия

Наглядные методы

- Показ упражнений и техники выполнения
- Демонстрация учебных видео

Практические методы

- Выполнение упражнений и заданий
- Соревновательный метод
- Вовлечение в игровую деятельность

Методы контроля

- Тестирование
- Приём контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
- Анализ результатов выполнения контрольных заданий

Формы обучения

- Беседы-объяснения, рассказы
- Упражнения для развития основных физических качеств, изучения техники их выполнения
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения

Наглядно-дидактический материал

- Правила соревнований по настольному теннису
- Нормативные таблицы

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Теннисные столы
- Комплект ракеток
- Теннисные сетки
- Комплект мячей для настольного тенниса
- Скакалки для общей физической подготовки
- Скамейки для общей физической подготовки

- Гимнастические коврики для общей физической подготовки

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов:

1. Акентьева, Л.Р., Золотарева, А.В., Кисина, А.С. Педагогический контроль в дополнительном образовании: Методические рекомендации педагогам дополнительного образования / Л.Р. Акентьева, А.В. Золотарева, Т.С. Кисина. – Ярославль: ОЦДЮ, 1997. – 48 с.
2. Акентьева, Л.Р. Наглядные пособия, дидактические и раздаточные материалы в работе педагога дополнительного образования / Л.Р. Акентьева // Внешкольник, 1997.-№ 1(4).-25с.
3. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса: Методические основы / Ю.К. Бабанский. – М.: Просвещение, 1982.-192с.
4. Байгулов, Ю.П., Романин, А.Н. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
5. Байгулов, Ю.П., Романин, А.Н. Кто станет теннисистом /Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Спортивные игры, 1973.
6. Былеева, Л.В. Подвижные игры /Л.В. Былеева. – М.: ФиС, 1974.
7. Воронин, Е. В. Влияние скоростных психомоторных показателей на выбор тактики игры в настольном теннисе / Е. В. Воронин // Теория и практика физической культуры.–1983.
8. Вяткин, В.А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях /В.А. Вяткин. – М.: ФиС, 1981.
9. Дещин, Д.В. Самоконтроль спортсмена /Д.В. Дещин. – М.: Медицина, 1966.
10. Донской, Д.Д. Спортивная техника / Д.Д. Донской. – М.: ФиС, 1962.
11. 15. Ефремова, А. В. Нормирование тренировочных нагрузок на повышение точности ударов в настольном теннисе / А. В. Ефремова, А. А. Гужаловский. – Минск, 1995.
12. Ильина, Т.В. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования: в 2-х частях / Т.В. Ильина. – Ярославль, 2000.
13. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений/Л.Д. Назаренко. – М.: Владос – пресс, 2002.
14. Новиков Ю. А. Общая физическая подготовка / Ю. А. Новиков.- М.: «Физкультура и спорт», 2010.
15. Усмангалиев, М. Ж. Методические особенности совершенствования точности и быстроты двигательных действий в настольном теннисе / М. Ж. Усмангалиев. – М.: ГЦОЛИФК, 1991.

Литература для обучающихся

1. Байгулов, Ю.П., Романин, А.Н. Кто станет теннисистом /Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Спорт. Игры, 1973.
2. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. – М.: ФиС, 1979.
3. Балайшите, Л. От семи до... (твой первый старт) /Л.Балайшите — М: ФиС. 1984г.
4. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем / Г.В. Барчукова. – М.: Знание 1981.
5. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис/Г.В. Барчукова. – М.: «Советский спорт», 1989.
6. Богушас, М. Играем в настольный теннис. Книга для учащихся /М. Богушас. – М.: Просвящение,1987.
7. Иванов, В.С. Теннис на столе /В.С. Иванов. – М.: ФиС, 1970.

Контрольно-измерительные материалы

№	Тест	Уровень освоения		
		Низкий	Средний	Высокий
1	Дальность отскока мяча, м	4,55 - 5,55	5,6 - 6,45	6,46 - 7,45
2	Бег по «восьмёрке», с	32-27	26-21	20-16
3	Бег вокругстола,с	24-20	19-18	17-15
4	Перенос мячей, с	44-35	34-31	30-25
5	Отжимание отстола,раз/мин	36-45	46-55	56-68
6	Прыжки со скакалкой одинарные за 45 с	75-95	96-115	116-140
7	Прыжки со скакалкой двойные за 45 с	35-53	54-73	74-90
8	Прыжки в длину,см	115-150	151-190	191-220
9	Бег 60 м, с	11,9-10,9	10,9-10,14	10,1-9,14
10	Подъем всед изположения лежа,раз/мин	21-27	28-34	35-50
11	Набивание мяча ладонной / тыльной стороной ракетки, раз	70-85	86-99	100-150
12	Набиваниемяча поочередноладонной и тыльнойсторонойракетки, раз	60-75	76-89	89-140