

Муниципальное учреждение
«Городской оздоровительный центр для детей и молодежи «Орлёнок»

ПРИНЯТО

На педагогическом совете

Протокол № ____

от « ____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУ ОЦ «Орлёнок»

г.Волгограда

О.В.Казакова

Приказ № ____

от « ____ » _____ 2023 г.

Дополнительная
общеразвивающая программа для лагеря
Кружок «Настольный теннис»

Возраст детей 10-17 лет

Срок реализации программы

«Настольный теннис» 14 дней (9 часов)

Вид программы: модифицированная

Исп. Шалунова В. В.

г. Волгоград, 2023

Пояснительная записка

Программа по настольному теннису является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию МУ ОЦ «Орленок».

В процессе отдыха и оздоровления у отдыхающих формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Воспитанники приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, участники, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису.

Новизна

Новизна и актуальность программы заключается в решении проблемы оздоровления детей школьного возраста через занятия настольным теннисом. Особенно актуален настольный теннис для детей среднего и старшего возраста, ведь именно в этом возрасте возникают разнообразные подростковые, психологические проблемы. Настольный теннис расслабляет, развивает гибкость, хорошую осанку и помогает бороться со школьным сколиозом. Кроме того, занятия настольным теннисом дают выход для природной детской активности, поэтому особенно полезны неуравновешенным, неусидчивым и гиперактивным детям.

Актуальность

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность программы

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их

подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

Адресат программы

Программа предназначена для мальчиков и девочек 10-17 лет, не имеющих специальной физической подготовки и особых физических данных и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы

Объем программы: 9 часов

Срок освоения программы: 14 дней, 2 недели, по 45 минут 9 занятий в смену.

Форма обучения

Очная

Режим занятий

Занятия проводятся 9 раз в смену. Продолжительность учебного часа 45 минут.

Особенности организации обучающего процесса

На занятиях настольным теннисом используется групповая форма организации деятельности (в группе не более 12 человек).

Занятия строятся по игровому и классическому типам. Упражнения адаптированы к возрастным особенностям ребенка, благодаря чему исключены травмы и перегрузки.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия.

Цель и задачи программы:

Цель: углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

Достижение цели возможно через реализацию **следующих задач:**

Образовательные задачи:

Приобретение необходимых теоретических знаний;

Овладение основными приемами техники и тактики;

Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;

Оздоровительные задачи:

- Прививать детям принципы здорового образа жизни;
- Укреплять здоровье детей;
- Функционально совершенствовать и повышать работоспособность и адаптивные свойства организма;
- Формировать правильную осанку;
- Проводить профилактику сердечно - сосудистых заболеваний и заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- Снимать эмоциональное напряжения и стрессовые состояния.

Развивающие задачи:

- Развивать двигательные качества: силу, выносливость, быстроту, гибкость, координационные способности;
- Развивать двигательный опыт посредством увеличения координационной сложности движений;

Воспитательные задачи:

- Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью;
- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

- Формировать чувство коллективизма, командного духа;
- Воспитывать навыки самоорганизации, взаимопомощи;
- Воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- Формировать общую культуру личности, привитие детям этических и нравственных норм поведения;

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Темы	Теория	Практика	Всего	Форма аттестации/контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	15 мин.	30 мин.	45 мин.	Беседа, предварительный контроль
2.	Правила игры в настольный теннис	10 мин.	35 мин.	45 мин.	Беседа, практическое занятие
3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	45 мин.	45 мин.	практическое занятие
4.	Основы техники игры	10 мин.	35 мин.	45 мин .	Беседа, наблюдение, практическое занятие
5.	Основы тактики игры	10 мин.	35 мин.	45 мин .	Беседа, наблюдение, практическое занятие
6.	Контрольные игры и соревнования	-	45 мин.	45 мин.	практическое занятие
7.	Контрольные игры и соревнования	-	45 мин.	45 мин.	практическое занятие

8.	Контрольные игры и соревнования	-	45 мин.	45 мин.	практическое занятие
9.	Контрольные игры и соревнования	-	45 мин.	45 мин.	практическое занятие
	Итого			9 ч.	

Содержание учебного плана

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры. В этом разделе представлен материал, способствующий бучению техническим и тактическим приемам игры

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание , режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Ожидаемые результаты

. В конце обучения по программе участники должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

Способы проверки ожидаемых результатов

- Педагогический контроль с использованием методов:
- педагогического наблюдения;
- мониторинг;

- педагогический анализ;
- приема нормативов;
- Открытые занятия.
- Соревнования.

Виды контроля и оценки результатов обучения детей:

- «Предварительный контроль» - перед началом занятий, а также перед изучением нового материала.
- «Промежуточный» - контрольные задания, тесты, показательные выступления.
- «Итоговый» - в конце занятий.

**К концу обучения по дополнительной общеразвивающей программе
«Настольный теннис» воспитанники приобретут следующие ключевые
компетентности:**

- Компетентность в сфере самостоятельной активной деятельности;
- Компетентность в коммуникативной сфере (приобретение опыта позитивного взаимодействия, навыков конструктивного общения);
- Компетентность информационная (умение искать, анализировать, преобразовывать, применять информацию для решения проблем, задач);
- Компетентность в сфере культурно-досуговой деятельности (выбор путей и способов использования свободного времени, культурно и духовно обогащающих личность);
- Компетентность в бытовой сфере (выбор здорового образа жизни, позитивного отношения к семье, домашнему быту).

Методическое обеспечение программы

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели будут использованы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод
3. Соревновательный;

4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Материально-техническое обеспечение программы «Настольный теннис»

Для проведения занятий в лагере должна быть площадка 18 м x 9 м и следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 4 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 4 шт.
3. Гимнастические скамейки

Занятия по настольному теннису проводятся педагогами лагеря, соответствующего профиля, с учетом возрастных особенностей и медицинских показаний каждого из участников.

Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990

5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

