

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ №1»

Принята на заседании  
педагогического совета

Протокол № 1  
от «29» 08 2023 года



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ГДТДиМ №1»  
Т.А. Певгова  
Приказ № 07  
от «29» 08 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

*направленность: физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся: 7-17 лет  
срок реализации: 7 лет (216 часов)*

*автор-составитель:  
Потапенко Олег Владимирович,  
педагог дополнительного образования  
отдела «Олимпиец»*

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	физкультурно-спортивная
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Потапенко Олег Владимирович, педагог дополнительного образования
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	7 лет
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая  групповые занятия с использованием дистанционных технологий
5.4.	Цель программы	оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия настольным теннисом
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	беседы, лекции, тренировочные занятия; посещение, участие и проведение соревнований по настольному теннису; просмотр наглядных фотоматериалов
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, соревнования
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	выпускник будет владеть техникой ударов: «накат», «подрезка», атакующих ударов, «топ-спин»; техникой подачи; техникой и тактикой игры; знать правила соревнований по настольному теннису и систему проведения игр (олимпийскую, круговую); уметь вести счет в игровых партиях, судейство; выполнять контрольные нормативы по общей

		физической подготовке
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	29.08.2021г. – дата разработки программы; 29.08.2023г. – дата утверждения и последней корректировки программы, изменение нормативно-правовой базы, уточнение замеров вводного, промежуточного и итогового контроля
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	Камардин Александр Валерьевич – заведующий отделом «Олимпиец» муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1»

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа предназначена для занятия настольным теннисом, позволяет регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья, что дает возможность индивидуального, дифференцированного подхода.

### **Нормативно-правовые документы:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ [14];
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» [15].
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. №678-р [3];
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [8];
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [9];
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [7];
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» [10];
- Постановление главного государственного санитарного врача федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [6];
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности Дворца от 20.01.2016г. №7729 [4];
- Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны «Городской дворец творчества детей и молодежи №1» [13].

При проектировании и реализации программы также учитываются:

- Закон Республики Татарстан от 08 июля 1992г. №1560-12 «О государственных языках Республики Татарстан и других языках» (с изменениями, внесенными Законом РТ от 27.04.2017г. №27-ЗРТ) [1];
- Конвенция ООН о правах ребенка [2];

- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), Казань, РЦВР, 2023г. [5]
  - Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н) [11];
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года от 29 мая 2015г. №996-р [12].

### **Актуальность программы**

Настольный теннис увлекательная игра, занятие им не требует особых условий, вложений, что делает его доступным.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие физического и психического здоровья в целом.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию: выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление к победе развивает логическое мышление обучающихся, заставляя продумывать каждый удар.

Играя в настольный теннис, ребенок может испытывать как радость за победу, так и переживания за проигрыш, высокие эмоциональные перепады поддерживают активность и неугасающий интерес к игре.

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия настольным теннисом позволяют развивать силу воли, психологическую уравновешенность и концентрацию внимания, а также ловкость и быстроту реакции.

**Новизна программы** заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Увлекательная спортивная игра «Настольный теннис» является эффективным средством физического воспитания и всестороннего физического развития личности обучающегося.

### **Отличительные особенности программы**

Программа составлена на основе спортивных программ по настольному теннису и методического материала отечественных тренеров для работы с детьми (Команов В.П., Муравьева М.А., Ендолов В.Н.).

**Цель программы:** оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия настольным теннисом.

### **Задачи программы:**

Обучающие

- способствовать формированию навыков игры в настольный теннис;
- выработать потребность в систематическом занятии физкультурой и спортом;

- способствовать овладению обучающимися элементарными знаниями в области здоровья.

#### **Развивающие**

- способствовать развитию у детей координации и ловкости;
- повысить возможности функциональных систем организма.

#### **Воспитательные**

- способствовать воспитанию морально-волевых качеств личности;
- формировать стремление к самовоспитанию и самореализации;
- формировать интерес к настольному теннису.

#### **Адресат программы**

Программа ориентирована на обучающихся 7-17-летнего возраста, проявляющих интерес к занятиям настольным теннисом.

#### **Объем программы**

Продолжительность образовательного процесса составляет 36 недель в год. Группы могут быть разновозрастные, при работе в таких группах применяется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок. Обязательным зачислением в группу является разрешение врача, т.е. наличие медицинской справки. Возможно зачисление в группу второго или третьего года обучения, минуя предыдущий на основании сдачи контрольных нормативов.

#### **Формы организации образовательного процесса**

Групповые учебные занятия, беседы, тренировочные занятия; посещение и проведение соревнований по настольному теннису.

#### **Срок освоения программы**

7 лет для обучающихся 7-18 лет.

#### **Режим занятий**

1 год обучения 7-9 лет – 2 раза в неделю по 2 часа = 144 часа;

2-ой и последующие годы обучения 10-18 лет – 3 раза в неделю по 2 часа = 216 часов.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области нравственной культуры:

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при игре в настольный теннис.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий в настольном теннисе.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения.

В области физической культуры:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий настольным теннисом.

Предметные результаты, так же, как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий настольным теннисом в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований в настольный теннис.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в настольном теннисе в полном объеме.

В области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять судейство соревнований по настольному теннису, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом, игровой и соревновательной деятельности;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий настольным теннисом, разрешать спорные проблемы в игре на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям по Настольному теннису и спортивным соревнованиям.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях настольным теннисом.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Организация воспитательной работы в рамках программы**

Проведение воспитательных мероприятий, праздников и других мероприятий в рамках программы. Воспитательная работа входит в общее количество часов по программе.

### **Цифровая технология**

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12. 2019 года № 649 «Об утверждении Целевой модели цифровой образовательной среды» и в условиях реализации национального проекта «Образование» современная цифровая технология в форме применения различных цифровых ресурсов в учебно-воспитательном процессе внедрена в содержание программы.

### **Обоснование использования дистанционных образовательных технологий**

При проектировании и реализации программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с обучающимися, педагогом используются электронные образовательные ресурсы: в социальной сети Вконтакте создано сообщество «отдел «Олимпиец» ГДТДиМ №1» <https://vk.com/club201020332>, где размещаются задания к занятиям, все ссылки, файловые документы, вложены в обсуждениях «Объединение «Настольный теннис».

В программе используются элементы дистанционных технологий, при проведении занятий предполагается просмотр наглядных фото-, видеоматериалов.

### **Сетевое взаимодействие**

Программа реализуется в рамках сетевого взаимодействия на основании договора МАУДО «ГДТДиМ №1» и ФГАОУ ВО «К(П)ФУ» г. Набережные Челны о сотрудничестве в сфере образования и профориентации обучающихся.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Выполнение обучающимися обязательной технической программы по настольному теннису в рамках проведения вводного, промежуточного и итогового контроля в течение

учебного года для выявления изменения уровня спортивной подготовки, результаты участия в соревнованиях, опросы и тестирования.

**Формы и методы обучения инструкторской и судейской практики**

Самостоятельный анализ тренировки, помочь педагогу в проведении занятия, анализ своих выступлений на соревнованиях, самостоятельное изучение методической литературы, изучение правил проведения соревнований.