Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА

г. Лысьва Пермский край

РАССМОТРЕНА методическим советом ДДЮТ протокол № 5 от «14» мая 2025 года председатель методического совета ДДЮТ ________________	УТВЕРЖДАЮ Директор Дворца Детского (юношеского) творчества ________________ Н.И. Шатова «____» ____________ 2025 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Профильной смены лагеря досуга и отдыха «Теннис»

спортивно-физкультурной направленности

Возрастной состав учащихся 8-16 лет,

продолжительность программы июль-август 2025 (2 смены по 10 дней).

Составитель программы: педагог дополнительного образования

Паклин Сергей Викторович

Лысьва, 2025 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты):

1.1. Пояснительная записка;
Лето замечательная пора каникул, время для полноценного отдыха и восстановления здоровья детей. У воспитанника коллектива «Настольный теннис» МБУ ДО «ДД(Ю)Т есть замечательная возможность отдохнуть и поправить своё здоровье в профильном лагере дневного пребывания по программе «Теннис».
Нормативно-правовая база, на основе которой разработана программа;

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Закон Пермского края от 05 февраля 2016 г. № 602-ПК «Об организации и обеспечении отдыха детей и их оздоровления в Пермском крае»
- Постановление Правительства Пермского края от 31 марта 2016 г. № 169-п «Об утверждении порядков по реализации государственных полномочий в сфере обеспечения отдыха детей и их оздоровления в Пермском крае»
- Постановление Правительства Пермского края от 07 марта 2019 г. № 143-п «Об обеспечении отдыха и оздоровления детей в Пермском крае»
- Постановление Администрации Лысьвенского муниципального округа «Об организации отдыха и оздоровления детей в 2025 году».

Направленность программы физкультурно-спортивная, направлена на развитие спортивных способностей воспитанников и формирование личностных качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности и жизни в обществе, нацелена на полноценный отдых детей, их оздоровление и творческое развитие во время летних каникул.

Актуальность программы. Программа представляет гибкое построение образовательно-воспитательного процесса в условиях летнего отдыха, смену видов деятельности, широкие возможности развития эмоциональной сферы личности ребёнка. Личностно-ориентированный подход к образованию с использованием здоровьесберегающих технологий.

Отличительные особенности программы - является комплексный подход к организации тренировочного процесса и активного отдыха. Ключевыми моментами в реализации является единство четырёх составляющих:
- Безопасные условия пребывания в лагере детей.

- Организация воспитательной среды.
- Комплексная диагностика технической подготовленности воспитанника.
– Поддержание связи с родителями и информировать их о жизни лагеря

Педагогическая целесообразность программы. Реализация программы позволит ребёнку получить эмоциональную разрядку, поможет развить аналитическое и оперативное мышление, улучшит координацию движения и гибкость суставов. Укрепит мышцы рук, ног, спины и пресса. Смена сферы общения, личных связей, единого информационного пространства с использованием новых форм учебно-воспитательного процесса создаёт условия для эмоционального привлекательного досуга. У детей появляется возможность проявить позитивную и продуктивную социальную активность. Таким образом, программа направлена на гармоничное развитие личности ребенка, сочетая физическое здоровье, интеллектуальное развитие и духовно-нравственное воспитание.

Адресат программы - Дети в возрасте 8-16 лет, занимающиеся в коллективе «Настольный теннис» МБУ ДО «ДД(Ю)Т» г.Лысьва.
Режим занятий – с 10.00 до 14.00, 10 дней
Режим дня работы лагеря:
10.00- Приход детей
10.05-10.20 – утренняя зарядка
10.20-10.30- ТБ (беседы, опросы)
10.30-11.13- практические занятия по настольному теннису
12.00-13.00- обед
13.00-14.00 – экскурсии, игры.

Объем и срок освоения программы - общее количество учебных (академических) часов на весь период обучения – 40 часов,
1смена /10дней с 14.07.2025-25.07.2025 года
2 смена (10 дней) с 28.07.2025-08.08.2025 года

Форма обучения – очная.

Формы организации образовательного процесса: групповые, коллективные.

Виды (формы) занятий - турниры, беседы, практические работы, экскурсии, игры, встречи с известными людьми Лысьвы.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: турниры, опросы, тесты.

1.2. Цель и задачи программы
Цель программы: развитие спортивных способностей воспитанников и формирование личностных качеств, необходимых для успешной спортивной деятельности и жизни в обществе, нацелена на полноценный отдых детей, их оздоровление и творческое развитие во время летних каникул.
Задачи:
Создание условий для отдыха— Обеспечение комфортного пребывания детей в лагере, организация увлекательных мероприятий и досуга.
Укрепление здоровья— Организация занятий спортом, соблюдение режима питания и отдыха, профилактика заболеваний.
Физическое развитие— Проведение спортивных тренировок, направленных на повышение выносливости, ловкости, силы и координации движений.

Психологическое развитие— Создание атмосферы поддержки и доверия среди участников, формирование коммуникативных навыков, эмоциональная поддержка.
Формирование представлений о культуре и ценностях— Ознакомление с основами православной культуры, воспитание уважения к традициям и истории страны.
Патриотическое воспитание— Развитие патриотизма, чувства гордости за свою страну, уважение к культурному наследию и достижениям соотечественников.
Развитие социальных компетенций— Формирование умения работать в команде, лидерских качеств, навыков взаимодействия и сотрудничества.

1.3. Содержание программы;
1.Вводное занятие. Инструктажи по технике безопасности:
Теория: Знакомство с программой лагеря. Вводный инструктаж- «Правила внутреннего распорядка»,беседа об задачах и особенностях занятий на 10 дней.
Инструкция №2 ЭБ/ Электробезопасность в образовательном учреждении/. Бережное отношение к электрооборудованию и аппаратуре. Инструкция № 3 ДТБ/Правила дорожной транспортной безопасности/. Правила безопасности для пешехода. Инструкция № 4 ПБРиВ /Правила пожарной безопасности/. ребования к пожарной безопасности, действия в случае возникновения пожара. Инструкция № 5 ПБСМ / Инструкция № 6 ПБРПУ/ Инструкция № 7 ПБОС/ Инструкция № 8ППЭС/ Инструкция № 9 ПНС/ Инструкция № 10 ПБЖДО Инструкция № 11/ По предупреждению инфицирования COVID-19 Правила гигиены, социальная дистанция, санитарные требования к помещениям, ведение здорового образа жизни.
Практика: Эвакуационная тренировка. Опрос. Тестирование.
2.Техническая подготовка.
Теория. Закрепление и совершенствования техники ударов и передвижения воспитанника у стола. Средствами технической подготовки.
Практика. Подготовительные упражнения, подводящие упражнения, упражнения по технике игры, двухсторонняя игра, контрольные игры.
3.Игра с партнёром у стола.
Теория. Техника игры в настольный теннис.
Практика. Закрепления и совершенствования техники игры, повышения мастерства воспитанников. Средствами спарринг игры являются: Агрессивная стратегия, защитная стратегия, стратегия контратаки, стратегия вращения.
4.Соревновательная деятельность.
Практика. Направление на достижения победы над соперником с использованием технических приёмов игры в настольный теннис. Контрольные соревнования позволяют оценить уровень подготовленности воспитанника. Степень его овладения техникой, тактикой игры и определить уровень развития двигательных качеств. Мачтовые соревнования с ветеранами войны Афганистана служат установлению связи между поколениями, формируют у детей гражданскую позицию и уважение к истории страны.
5. Сдача контрольных нормативов.
Практика. Цель измерить, оценить показатели технической подготовки воспитанников, оценить их уровень креативности. Используемые методические средства при сдаче контрольных нормативов: Имитационные упражнения, многократное повторение ударного движения, передвижения у стола, теоретические знания при выполнение технических приёмов.
6. Игры на свежем воздухе.
Практика. Развивает физические качества, вызывает положительные эмоции, воспитывает социальные навыки. Виды подвижных игр: Игра в футбол, волейбол, «Вышибалы», «Подвижная мишень», «Пятнашки с мячом», «Зайчик».
7. Экскурсии.
Практика Экскурсии в основном носят воспитательный характер: Воспитывать у детей ценностное отношение к духовному, историческому и культурному наследию. Темы

экскурсий: Экскурсия в храм, экскурсия в музей, экскурсия «Взлётка».

8. Встреча с ветеранами Афганистана.

Теория: Беседа о конфликте советских войск в Афганистане, анализ исторических событий и фактов. Просмотр фильма «Ущелье духов»,

Практика. Мачтовая встреча /Настольный теннис, возложение цветов к мемориалу «Славы».

9. Итоговое занятие.

Практика. Проведение теннисного турнира. Опрос. Награждение лучших.

Учебный план.

пп	Темы занятий	Всего часов	В том числе:		Форма организации занятия	Форма рефлексии
			теории	практика		
1.	Вводное занятие Инструктажи по технике безопасности /11 инструктажей/	6ч	5ч 30м	30мин	Беседы, лекции, эвакуационная тренировка.	Устный опрос. Обсуждения в парах. Мозговой штурм.
2.	Техническая подготовка в настольном теннисе	10ч	1час	9 часов	Индивидуально-групповые и учебно-тренировочные занятия	Оценка педагога, анализ ошибок, опрос самочувствия, пульс воспитанника – дозировка нагрузки.
3.	Игра с партнёром у стола	6ч	30 мин	5ч30м	Отработка и приём подач, стабильность выполнения ударов	Разбор ошибок, выявить недостатки, оценка своей игры ребёнком
4.	Соревновательная деятельность	3ч	_	3часа	Личные соревнования, Матчевые встречи	Запись результатов, анализ, личные рекомендации.
5.	Сдача контрольных нормативов	4ч	_	4часа	Игровая и соревновательная деятельность	Запись результатов, анализ отчёт.
6.	Игра на свежем воздухе	2 ч	-	2 час	Игры с мячом, подвижные игры	Анализ. Групповое обсуждение.
7.	Экскурсии.	6ч	5 ч	1 час	Экскурсия – лекция	Аналитическая беседа. Написание отзыва
8.	Встреча с ветеранами Афганистана.	1ч	-	1 час	Матчевая встреча. Просмотр фильма. Диспут. Возложение цветов к мемориалу «Славы».	Беседа, оценка чувств ребёнка, оценка полученных знаний.
9.	Итоговое занятие.	2ч	-	2	Турнир по настольному теннису.	Опрос.
Итого:		40 ч	13ч	27ч		

1.4. Планируемые результаты.
Основные ожидаемые результаты включают следующие аспекты:
Физическая подготовка
Каждый участник программы улучшит свои показатели при выполнении контрольных нормативов по технической подготовке. Это позволит выявить индивидуальные сильные стороны каждого ребенка и скорректировать дальнейшие направления развития.
Развитие личности
Воспитанники получат глубокие знания о значении правильной техники исполнения игровых приемов и её влиянии на рост спортивного мастерства. Они освоят специальную терминологию, необходимую для анализа технических и тактических аспектов игры.
Психологическая устойчивость
Улучшение воли и выносливости станет важной частью формирования характера детей. Умение преодолевать трудности, проявлять настойчивость и терпение в достижении целей — ключевые элементы воспитания.
Социальная адаптация
Через коллективные мероприятия дети научатся взаимодействовать друг с другом, развивать коммуникативные навыки и умение эффективно сотрудничать. Коллективные занятия формируют командный дух и взаимопонимание между участниками группы.
Патриотическое воспитание
Особое внимание уделяется воспитанию чувства патриотизма. Участники программы начинают осознавать свою связь с историей и культурой своей страны, испытывают гордость за достижения российских спортсменов и вклад соотечественников в мировую историю спорта.
Таким образом, программа охватывает широкий спектр направлений подготовки юных теннисистов, способствующих гармоничному развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств будущих чемпионов.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Эта составная часть программы содержит комплекс основных характеристик образования и определяет:
— дату начала учебных периодов / модулей;
— дату окончания учебных периодов / модулей;
— количество учебных недель;
— количество учебных дней;
— количество учебных часов;
— режим занятий.
— Календарный учебный график является обязательным приложением к программе и составляется для каждой учебной группы (Федеральный закон об образовании, статья 2 часть 9). Организация дополнительного образования имеет право выбора оформления календарного учебного графика. Выбранная форма закрепляется локальным актом образовательной организации (Таблица 2).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

- Спортивный зал 24х16 с шестью теннисными столами
- Кабинет для теоретических занятий.
- скакалки. футбольный мяч. Флажки.
- Проектор, ноутбук
- Зеленая площадка

Помещения соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям.
Канцтовары и наградные материалы:

- ватман ;
- карандаши и фломастеры;
- краски гуашевые, кисти;
- бумага А4;
- грамоты и благодарственные письма

Кадровое обеспечение
Педагог коллектива «Настольный теннис». Первой квалификационной категории

2.3. Методическое обеспечение
Схема проведения занятия по настольному теннису:
- Постановка цели и задачи занятия.
– Разминка, разогрев всех групп мышц.
- Освоение техники и тактики игры, игра с партнёром, игра на счёт.
- Подведение итогов, разбор и анализ ошибок, обратная связь с воспитанником.
После каждой экскурсии обобщающая беседа, подчёркиваются наиболее важные воспитательные моменты
Информационно-методическое обеспечение.
Электронные образовательные ресурсы /видео, аудио/,внутренние и образовательные порталы и сайты настольного тенниса.

2.4. Формы аттестации
Текущий контроль: В форме сдачи контрольных нормативов по технической подготовке
Промежуточный контроль: В форме проведения соревнования по технике выполнения ударов.
Итоговая аттестация: Проводится по окончанию обучения, в форме повторной сдачи контрольных нормативов по технической подготовке и теоретических знаний по терминологии и важнейших понятиях теории, технике и тактике игры в настольный теннис.

2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)

Критерии	Показатели	Индикаторы	Балл	Методы диагностики
Теоретическая подготовка				
Уровень теоретических знаний по разделу техническая подготовка	Соответствие теоретических знания по выполнению технических приёмов	Не усвоил теоретическое содержание программы• 0 Овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой• 1 Объем усвоенных знаний составляет более ½• 2 Освоил весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период• 3		Наблюдение, тестирование, контрольный опрос
Уровень владения специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии в условиях соревнований и при сдаче	Не употребляет специальные термины• 0 Знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять • 1 Сочетает специальную терминологию с бытовой • 2 Специальные термины употребляет		Наблюдение, собеседование

	контрольных нормативах	осознанно и в полном соответствии с их содержанием• 3		
Практическая подготовка				
Уровень освоения технических приёмов	Выполнение накатов справой и с левой стороны.	Не овладел 3-6 наката • 0 Выполнено 7-15 накатов. • 1 Выполнено 16- 25 накатов • 2 Выполнено 26- 40 накатов • 3		Тестирование
Уровень освоения технической подготовленности	Перемещения в трёх метровой зоне за 1мин переставными шагами	Не овладел 10-20касаний • 0 Выполнено 21-30 касаний. • 1 Выполнено 31- 40 накатов • 2 Выполнено 41- 55 касаний • 3		Тестирование
Уровень креативности	Наличие творческого подхода при выполнении контрольного задания по выполнению технического приёма/игровая ситуация/	Начальный уровень развития креативности - ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога • 0 Репродуктивный уровень – выполнения задания по показу • 1 Творческий уровень - выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога• 2 Творческий уровень (усложнённый)- выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно • 3		Наблюдение, контрольное задание

План воспитательной работы профильного лагеря «Теннис».

Направления воспитательной деятельности и мероприятия
Правовое воспитание и культура безопасности. -Эвакуационная тренировка/Инструктажи по Т/Б
Здоровьесберегающее воспитание. – Утренняя Разминка – Мониторинг состояние здоровья детей - Игры на свежем воздухе - Легкоатлетический кросс в детском парке - Пропаганда здорового образа жизни
Экологическое воспитание. - Беседа о бережном отношении к природе и морально- этическим нормам поведения в окружающей среде.
Воспитание семейных ценностей - Родительское собрание. - Семейная экскурсия в храм
Воспитание положительного отношения к труду и творчеству - Влажная уборка теннисных столов. - Оформление отрядного уголка. – Творческое выполнения контрольных заданий.
Социокультурное и медиакультурное воспитание - Просмотр и обсуждения фильма «Ущелье духов» - Экскурсия в храм. Беседа-диспут «Жизненные ценности» - Экскурсия в музей. Воспитание культуры поведения в музее
Гражданско-патриотическое воспитание. Встреча с ветеранами боевых действий в Афганистане, возложение цветов к мемориалу «Славы»
Формирование коммуникативной культуры - Игры на свежем воздухе. Сплоченность группы, речевой этикет.
Нравственное и духовное воспитание - Семейная экскурсия в Храм - Встреча с ветеранами боевых действий в Афганистане
Интеллектуальное – познавательное воспитание - Экскурсия в музей. - Экскурсия «Взлётка»

Список литературы.

1. Барчукова Г.В., Воробьёв В.А. «Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ». М.: «Советский спорт», 2004.
2 **Бурлачук Ф.**. Психодиагностика. — СПб.: Питер, 2004. — 351 с.
3. Вахитова, Е. С. Безопасность и организация отдыха в городском лагере с дневным пре быванием детей с использованием экологических объектов городской инфраструктуры / Е. С. Вахитова, Е. С. Щанкин // Молодой учёный. — 2022. — № 42
4. Матыцин О.В. «Настольный теннис. Неизвестное об известном». М.: РГАФК, 1995
5. **Филимонова** Ю.В. Летние игры для детей от 1 до 12 лет / Ю. В. Филимонова, О. П. Щепкина. — Москва: Эксмо, 2010. — 189 с
6. Шестеренкин О.Н. «Методика технической подготовки игроков в настольный теннис». Диссертация, РГАФК. М.: 160 с., 2000.

План-сетка работы

профильной смены «Теннис» лагеря досуга и отдыха

Срок реализации: 14.07.2025-25.07.2025 года (каб.65)

14.07.25 Понедельник	**15.07.25 Вторник**	**16.07.25 Среда**	**17.07.25 Четверг**	**18.07.25 Пятница**
Открытие смены «Здоровым быть- Здорово!» Вводный инструктаж; Инструкция № 1 ПБ. Инструкция № 2 ЭБ Учебная эвакуация детей. Сдача контрольных нормативов воспитанниками по технической подготовке.	Настольный теннис /Разминка/. Эвакуация детей. Инструкция № 3 ДТБ Инструкция № 4 ПБРиВ; Инструкция № 5 ПБСМ Игра в футбол на свежем воздухе.	Настольный теннис /Разминка/. Экскурсия в храм. Инструкция № 6 ПБРПУ; Инструкция № 7 ПБОС	Игра в настольный теннис. Тема «Техническая подготовка». Кросс 1 километр Индивидуальные ошибки воспитанников в технике игры Инструкция № 8 ППЭС; Инструкция № 9 ПНС	Игра в настольный теннис. Тема «Игра с партнёром. Экскурсия в музей. Тема «Лысьва- город Трудовой Доблести» Инструкция № 10 ПБЖДО Инструкция № 11 по предупреждению инфицирования COVID-19
21.07.25 Понедельник	**22.07.25 Вторник**	**23.07.25 Среда**	**24.07.25 Четверг**	**25.07.25 Пятница**
Игра в настольный теннис Тема «Разминка по техническим приёмам» Соревнования по настольному теннису	Просмотр видео. Тема «Техника ведущих теннисистов мира» Игра в футбол на свежем воздухе.	Мачтовая игра в н/теннис. Встреча с ветеранами Афганистана. /Беседа, диспут, просмотр фильма «Ущелье духов» Возложение цветов к мемориалу «Славы»	Игра в настольный теннис. Тема «Игра с партнером» Экскурсия «Взлётка»	Закрытие смены. Сдача контрольных нормативов воспитанниками по технической подготовке Награждение лучших воспитанников.

План-сетка работы профильной смены «Теннис»

лагеря досуга и отдыха

Срок реализации: 28.07.2025-08.08.2025 года (каб.65)

28.07.25 Понедельник	29.07.25 Вторник	30.07.25 Среда	31.07.25 Четверг	01.08.25 Пятница
Открытие смены «Здоровым быть - Здорово!» Вводный инструктаж; Инструкция № 1 ПБ. Инструкция № 2 ЭБ Учебная эвакуация детей. Сдача контрольных нормативов воспитанниками по технической подготовке.	Настольный теннис /Разминка/. Эвакуация детей. Инструкция № 3 ДТБ Инструкция № 4 ПБРиВ; Инструкция № 5 ПБСМ Игра в футбол на свежем воздухе.	Настольный теннис /Разминка/. Экскурсия в храм. Инструкция № 6 ПБРПУ; Инструкция № 7 ПБОС	Игра в настольный теннис. Тема «Техническая подготовка». Кросс 1 километр Индивидуальные ошибки воспитанников в технике игры Инструкция № 8 ППЭС; Инструкция № 9 ПНС	Игра в настольный теннис. Тема «Игра с партнёром. Экскурсия в музей. Тема «Лысьва-город Трудовой Доблести» Инструкция № 10 ПБЖДО Инструкция № 11 по предупреждению инфицирования COVID-19
04.08.25 Понедельник	**05.08.25 Вторник**	**06.08.25 Среда**	**07.08.25 Четверг**	**08.08.25 Пятница**
Игра в настольный теннис Тема «Разминка по техническим приёмам» Соревнования по настольному теннису	Просмотр видео. Тема «Техника ведущих теннисистов мира» Игра в футбол на свежем воздухе.	Мачтовая игра в н/теннис. Встреча с ветеранами Афганистана. /Беседа, диспут, просмотр фильма «Ущелье духов» Возложение цветов к мемориалу «Славы»	Игра в настольный теннис. Тема «Игра с партнером» Экскурсия «Взлётка»	Закрытие смены. Сдача контрольных нормативов воспитанникам и по технической подготовке Награждение лучших воспитанников