Комитет администрации Кытмановского района по образованию
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования "Центр спорта и творчества Кытмановского района"

Принята на педагогическом совете
№ 1 от 15.09.2021

Утверждаю:
Директор Л.В.Роор
Пр. № 30 от 15.09.2021

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису "Ракетка"

Возраст учащихся: 9 - 13 лет.
Срок реализации: 1 год.

Автор (-ы)-составитель (-и):
Пронин Иван Александрович,
педагог дополнительного образования, 1 кв.категория

Подписано цифровой подписью: Роор Лариса Валерьевна
DN: cn=Роор Лариса Валерьевна, o=МБУДО "ЦСТ Кытмановского района", ou, email=dush-kitmanovo@yandex.ru, c=RU
Дата: 2021.12.02 15:43:08 +07'00'

Кытмановский район 2021

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- **Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"**
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Приказ Главного управления образования и молодежной политики Алтайского края от 19.03.2015 № 535 «Об утверждении методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ».
- приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

Актуальность:

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, широкой распространенностью в сельской местности, учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Новизна 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 детей и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

- настольный теннис

Вид ДООП:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой положена примерная (типовая) программа либо программа, разработанная другим автором, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов..

Направленность ДООП:

Физкультурно-спортивная.

Адресат ДООП:

Программа рассчитана на обучающихся 9 - 13 лет. nbsp;Учебная группа - разновозрастная. На занятиях обучающиеся распределяются по 2-4 человека на один стол. Ещё от 2 до 6 человек могут параллельно заниматься на имеющимся спортивном инвентаре nbsp; общей физической подготовкой (ОФП).

Срок и объем освоения ДООП:

1 год, 216 педагогических часов, из них:

- «Стартовый уровень» - 0 лет, 0 педагогических часов;
- «Базовый уровень» - 1 год, 216 педагогических часов;

- «Продвинутый уровень» - 0 лет, 0 педагогических часов.

Форма обучения:

Очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Разновозрастная группа.

Режим занятий:

Таблица 1.1.1

Режим занятий

Предмет	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
настольный теннис	0 часов в неделю; 0 часов в год.	6 часов в неделю; 216 часов в год.	0 часов в неделю; 0 часов в год.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель:

создание условий для формирования культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся через овладения техническими приёмами игры в теннис.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
-
- обучить технике и тактике настольного тенниса.

Воспитательные:

Развивающие:

Ожидаемые результаты:

Таблица 1.2.1

Ожидаемые результаты

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень

Знать	• нет	• историю развития настольного тенниса; • - состоянии физкультуры и спорта, тенниса в России; • - о роли физических упражнений для здоровья; • - выдающихся спортсменов, особенности техники игры, достижения; • • -	• нет
Уметь	• нет	• выполнять удары: «накат» справа по диагонали стола, «накат» слева по диагонали стола, «откидка» и «срезка» справа и слева без потери мяча, «накат» справа и слева с одного угла в два, «топ-спин» справа (слева), удар «контр топ-спин» (перекручивание); подач: справа с верхним вращением мяча, слева с верхним вращением мяча, справа (слева) с нижним вращением мяча.	• нет
Владеть	• нет	• техническими приемами игры в настольный теннис: правилами, техниками, приёмами, способами; • - навыками выполнения нормативов по физической подготовке	• нет

1.3. Содержание программы

«настольный теннис»
Стартовый уровень (0 лет обучения)
Учебный план

Таблица 1.3.1

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Безопасность	5	4	1	•
1.1	Вводное занятие. Безопасность	2	2	0	• нет
1.2	История развития настольного тенниса. Физкультура. Спорт	2	1	1	• беседа
1.3	Роль физических упражнений для формирования здоровья	1	1	0	• беседа
2	Основы техники и тактики игры в настольный теннис	186	14	172	• соревнования
2.5	Основы техники и тактики игры в настольный теннис	110	10	100	• Соревнования
2.6	Оборудование и инвентарь.	2	2	0	• зачет
2.7	Общая физическая подготовка	74	2	72	• Зачет
3	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения	4	4	0	• Соревнования
3.9	Правила игры, организация соревнований, системы их проведения	4	4	0	• Соревнования
4	Практика инструктора	10	0	10	• Соревнования

4.11	Практика инструктора	10	0	10	• Соревнования
5	Участие в соревнованиях	11	0	11	• Соревнования
5.13	Участие в соревнованиях	11	0	11	• Соревнования
	Итого:	216	22	194	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Безопасность

1.1. Вводное занятие. Безопасность

Теория:

Перспективы деятельности. Техника безопасности

1.2. История развития настольного тенниса. Физкультура. Спорт

Теория:

великие теннисисты -особенности техники игры, достижения.

Практика:

основы игры

1.3. Роль физических упражнений для формирования здоровья

Теория:

упражнения, укрепляющие дыхательную систему.

2. Основы техники и тактики игры в настольный теннис

2.1. Основы техники и тактики игры в настольный теннис

Теория:

систематизация: предметных понятий, правил игр и счёта. Четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением.

Практика:

Отработка группы подач. Совершенствование игры на столе разными ударами по элементам и в сочетании. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с посту-пательным вращением).

Организация игр на счёт: из нескольких партий с форой, свободной игрой.

2.2. Оборудование и инвентарь.

Практика:

ремонт оборудования

2.3. Общая физическая подготовка

Теория:

Упражнения, развивающие координацию, скорость перемещений, ловкость, быстроту реакции. Простейшие удары, положения из которых они выполняются.

Практика:

бег: 30м, 60м с высокого старта, прыжки: в длину с места, боком с двух ног через гимнастическую скамейку за 1мин.30с; имитации: перемещение боком – 3мин в 3-метровой зоне, перемещение вперёд-назад – 1мин в 3-метровой зоне, ударов «накат» слева – 1мин, ударов «накат» справа.

3. Правила игры, организация соревнований, системы их проведения

3.1. Правила игры, организация соревнований, системы их проведения

Теория:

современные требования организации соревнований: по круговой системе; лично-командных, парных.

Практика:

участие в судействе на соревнованиях.

4. Практика инструктора

4.1. Практика инструктора

Теория:

правила соревнований, ведение счёта, правила для судьи.

Практика:

игры только из трёх партий с соперниками равными по возрасту, развитию.

Судейство игр с новичками. Проведение соревнований. Судейство.

5. Участие в соревнованиях

5.1. Участие в соревнованиях

Практика:

участие в соревновательных мероприятиях на уровне района

Базовый уровень (1 год обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.2

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Итого:				

Содержание учебного плана

Продвинутый уровень (0 лет обучения)

Учебный план

Таблица 1.3.3

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Итого:				

Содержание учебного плана

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1

Календарный учебный график

Позиции	Заполнить с учетом срока реализации ДООП
Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	173
Продолжительность каникул	92
Даты начала и окончания учебного года	15.09-31.05
Сроки промежуточной аттестации	апрель-май
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	нет

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1

Условия реализации программы

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	• стол теннисный- 4 шт; • ракетка - 8 шт; • скакалка- 8 шт; • комплекс ГТО-2 шт; • палка гимнастическая- 15 шт; • тренажеры- 8 шт
Информационное обеспечение	• видеоматериалы, фотоархив; • методические и дидактические разработки
Кадровое обеспечение	• Пронин Иван Александрович, педагог дод

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Соревнования

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1

Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	• Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	• Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	• «Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	• Разрабатываются ПДО самостоятельно
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	• ИЗУЧЕНИЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ РАБОТОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно в соответствии с	• Для отслеживания достижений обучающихся и оценки эффективности программы

формами аттестации)	предусмотрен механизм оценки результатов. Ожидаемый конечный результат состоит в положительной динамике развития выполнения обучающимися возрастных нормативов по технической и физической подготовке. В соответствии с этим предусмотрена система отслеживания качества учебного процесса по программе. • Текущий контроль уровня освоения программного материала обучающимися осуществляется посредством проведения начальной, промежуточной и итоговой диагностики (приложение 1). • Результат итоговой диагностики каждого учебного года является результатом промежуточной аттестации. • • По окончании реализации программы проводится итоговый контроль, который учитывает уровень программного материала по итогам промежуточной аттестации.
Примерные нормативы для проведения промежуточной диагностики	• Критерии оценки результативности программы: • В - высокий уровень – успешное усвоение обучающимися более 60% содержания программного материала, умение самостоятельно применять полученные знания, умения и навыки на практике; • С - средний уровень – успешное усвоение обучающимися от 30% до 60% содержания программного материала, при применении полученных знаний, умений на практике испытывает затруднения, допускает ошибки; • • Н - низкий уровень – успешное усвоение менее 30% содержания программного материала, может применять знания, умения и навыки на практике только с помощью педагога.

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный

- Наглядный
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Игра
- Мини-чемпионат
- Турнир

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Здоровьесберегающая технология

Тип учебного занятия:

Изучения и первичного закрепления новых знаний.

Дидактические материалы:

- Инструкции

2.6. Список литературы

1. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991.
2. Богушас, М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся /М. Богушас. – М: Просвещение, 1987.
3. Захаров, Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – М.: Талка, 1991.
4.
5. Электронные ресурсы
6. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса. Физическая культура и спорт. / Г.В. Барчукова, В.М. Богушас, О.В. Матыцын. – М.: Академия, 2006.
7. http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/
8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт,1990.
9. http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/
10. Радивой, Худец Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. –
11. М.: Виста Спорт, 2005.
12. http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/
13. Фримерман, Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
14. http://sportvnutritebja.ru/nastolnyj-tennis/biblioteka/