

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ
АДМИНИСТРАЦИИ КРАСНОПЕРЕКОПСКОГО РАЙОНА
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОПЕРЕКОПСКИЙ
РАЙОН РЕСПУБЛИКИ КРЫМ**

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
МБОУ ДОД ДЮСШ МО
Красноперекоский
район Республики Крым
Протокол от 14.04.2023
№ 14

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ
Зеленоновский УВК МО
Красноперекоский район
Республики Крым
_____ Я.В. Литовченко
«14» апреля 2023 года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБОУ ДОД ДЮСШ МО
Красноперекоский
район Республики Крым
_____ М.В. Шубина
«14» апреля 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»
на 2023/ 2024 учебный год**

Направленность физкультурно-спортивная

Срок реализации программы 1 год (72 часа)

Вид программы модифицированная

Уровень базовый

Возраст обучающихся 10-18 лет

Составитель Шубина М.В.

Должность директор МБОУ ДОД ДЮСШ МО Красноперекоский район
Республики Крым

с. Ишунь, 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
 - 1.1.1. Нормативно-правовая основа программы
 - 1.1.2. Направленность образовательной программы
 - 1.1.3. Актуальность дополнительной программы
 - 1.1.4. Новизна программы
 - 1.1.5. Отличительные особенности программы
 - 1.1.6. Педагогическая целесообразность
 - 1.1.7. Адресат программы
 - 1.1.8. Объем и сроки освоения программы
 - 1.1.9. Уровень программы
 - 1.1.10. Формы обучения
 - 1.1.11. Особенности организации образовательного процесса
 - 1.1.12. Режим занятий
- 1.2. Цели и задачи программы
 - 1.2.1. Цель программы
 - 1.2.2. Задачи программы
- 1.3. Воспитательный потенциал программы
- 1.4. Содержание программы
 - 1.4.1. Учебный план
 - 1.4.2. Содержание учебного плана
- 1.5. Планируемые результаты
 - 1.5.1. Личностные
 - 1.5.2. Метапредметные
 - 1.5.3. Предметные

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
 - 2.2.1. Материально-техническое обеспечение
 - 2.2.2. Информационное обеспечение
 - 2.2.3. Кадровое обеспечение
 - 2.2.4. Методическое обеспечение
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Список литературы
 - 2.4.1. Основная литература
 - 2.4.2. Литература для педагога
 - 2.4.3. Литература для обучающихся
 - 2.4.4. Литература для родителей

3. Приложения

- 3.1. Оценочные материалы
- 3.2. Календарно-тематическое планирование
- 3.3. План воспитательной работы
- 3.4. Методические материалы
- 3.5. Лист корректировки

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Нормативно-правовая основа программы

Данная программа по физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федерального закона Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- Указа Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указа Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национального проекта «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; - Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О

направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

- Письма Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

- Закона об образовании в Республике Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

- Устава МБОУ ДОД ДЮСШ МО Красноперекоский район Республики Крым.

1.1.2. Направленность образовательной программы

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие настольным теннисом.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

1.1.3. Актуальность дополнительной программы

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

1.1.4. Новизна программы

Новизна данной образовательной программы заключается в комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов творческого мышления, ориентирована на интерес и пожелания учащихся, учитывает их возрастные потребности, стимулирует социальную и гражданскую активность, что даёт

способ отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков.

1.1.5. Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

1.1.6. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы заключается в привлечении учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, что способствует развитию логического мышления, творческих способностей и навыков решения задач спортивной направленности. Программирование мотивирует к активным занятиям в различных областях (силовых, тактических, скоростных и т.д.), развивает воображение и способствует коммуникативности в общении со сверстниками.

1.1.7. Адресат программы

Программа «Настольный теннис» реализуется на базе МБОУ Зеленоновский УВК, Занятия проводятся в спортивном зале.

На обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе принимаются дети в возрасте от 10 до 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям спортом (медицинская справка), по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя). Группы ознакомительного уровня формируются как из вновь зачисляемых в ДЮСШ обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других уровнях подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Наполняемость учебной спортивно-оздоровительной группы до 25 человек. Допускается комплектование разновозрастные группы и деление группы на 2 подгруппы. Набор (перевод) учащихся осуществляется ежегодно до начала учебного года согласно Уставу ДЮСШ и санитарно-эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

1.1.8. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» общий срок реализации – 1 год. Программа включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольном теннисе. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Наполняемость учебных групп – не более 25 человек.

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по футболу и выполнение контрольных нормативов.

1.1.9. Уровень программы

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность. Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие настольным теннисом.

1.1.10. Формы обучения

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоение обучающимися необходимых навыков с использованием ресурсов МБОУ Зеленоновский УВК обладающее необходимыми ресурсами для осуществления обучения, по физкультурно-спортивной направленности.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий
- теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- домашние задания.

1.1.11. Особенности организации образовательного процесса

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

1.1.12. Режим занятий

Программа по настольному теннису реализуется на базе МБОУ Зеленоновский УВК МО Красноперекоский район Республика Крым. Занятия проводятся в спортивном зале.

Периодичность проведения занятий по программе – 1 раз в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цели и задачи программы

1.2.1. Цель программы

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

1.2.2. Задачи программы

Образовательные:

Обучение базовым организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

Личностные:

Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

Метапредметные:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;

- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;

- создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;

- обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Особое место воспитательный процесс занимает в работе ДЮСШ, где программа по волейболу направлена на формирование таких личностных качеств обучающихся, как активная гражданская позиция, патриотизм, инициативность, толерантность, целеустремлённость и многие другие. Именно дополнительное образование наиболее успешно умеет решать воспитательные задачи, которые ставит перед ним государство и общество.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	<i>Введение</i>	2	2		Тестирование
2	Основы знаний (теоретические сведения)	2	2		Индивидуальные задания

3	Понятие о технике и тактике игры	2	2		
4	Правила игры в настольный теннис	2	2		
5	Предупреждение травматизма	2	2		
6	Правила соревнований	2	2		
7	Специальная и общая физическая подготовка	23	8	15	
8	Технические и тактические приемы	37	8	29	
9	Итого	72			

1.4.2. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 4. Основы техники и техническая подготовка

Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Обучающиеся должны знать:

- Гигиенические требования к обучающимся
- Режим дня спортсмена
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний
- Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему
- Проявлять стойкий интерес к занятиям

Техника нападения

Техника передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техника подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. *Игра в нападении.* Накат слева, справа.

Техника защиты

Техника передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите

Уметь:- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях. Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

1.5. Планируемые результаты

1.5.1. Личностные

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- О основных способах и особенностях движения и передвижений человека;
- О системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- О причинах травматизма и правилах его предупреждения;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма.

1.5.2. Метапредметные

- Использовать самоконтроль за состоянием здоровья;
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- Составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, быстроты и ловкости;
- Взаимодействовать с ребятами в процессе занятий.
- Владеть техникой перемещений во время игры;
- Использовать различные тактические действия.

1.5.3. Предметные

- Расширять представление о технических приемах в настольном теннисе;
- Уметь играть по упрощенным правилам игры.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения											Кол-во часов за год		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V					
1	Введение.		2												2
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	2	2	2		2	1	1							10
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	4	4	4	4	2	2							24
4	Техническая подготовка (ТП)	1	1	1	1	1	1	1	1						8
5	Специальная физическая подготовка (СФП)	2		2	2	2	2	2	3	3					18
6	Тактическая подготовка (ТП)						1	1	2	2					6

7	Контрольно-оценочные переводные испытания	и			2					2				4
---	---	---	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	---

2.2. Условия реализации программы

Образовательная деятельность длится 9 месяцев (с сентября по май).

Каникулярный период длится 3 месяца (с июня по август)

Условия набора детей: в группу обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей.

Набор детей в группу обучения проводится в августе - сентябре.

Комплектование группы обучения проводится до 15 сентября.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей

Материально-техническая база для реализации программы

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- теннисные ракетки
- учебно-методическая литература по настольному теннису

2.2.2. Информационное обеспечение

Основной формой образовательного процесса является очная форма проведения учебно-тренировочных и с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Виды занятий: теоретические (лекции), практические - учебно-тренировочные занятия, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

(ДОТ) - это технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Они включают в себя совокупность программных средств учебного назначения (электронные учебные пособия и учебники, компьютерные обучающие

программы и т.п.), а также образовательные программы и учебно-методические комплексы, предназначенные для сопровождения образовательного процесса.

(ЭО) - это организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

ДОТ и ЭО обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе тренерско-преподавательских организованных технологий обучения.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype - общение; электронная почта; облачные сервисы; СМС.

2.2.3. Кадровое обеспечение

Педагогическая деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

2.2.4. Методическое обеспечение

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

Методы обучения на занятиях:

- **Словесный** - объяснение терминов, новых понятий. Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- **Наглядный** - показ тренером-преподавателем правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов. Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- **Практический** - выполнение учащимися практических заданий и упражнений. Практические методы метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям. Игровой – активирующий внимание, улучшающий эмоциональное состояние учащихся. Соревновательный метод применяется после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры в настольном теннисе.

Формы организации занятий с учащимися:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- индивидуальная;

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочные занятия, беседы, соревнования, матчевые встречи, тестирования, игры.

Структура учебного занятия:

- вводная часть;
- основная часть;
- заключительная часть.

2.3. Формы аттестации

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

Физическая подготовка:

- ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- ***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

- ***Бег 1000 метров***

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

2.4. Список литературы

2.4.1. Основная литература

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)

2.4.2. Литература для педагога

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
3. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1989год.
4. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год. «Учитель» 2004 подготовки спортивного резерва. - М., 1999.

2.4.3. Литература для обучающихся

1. Т.В. Рыбкина «Спортивный час в группах продлённого дня» Тамбов 1996.
2. А.В. Сычёв «Акробатические упражнения в школьной программе». Тамбов 1995.
3. М.В. Видякин «Внеклассные мероприятия в средней школе» Волгоград. «Учитель» 2004

2.4.4. Литература для родителей

1. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.
2. Батлунин Н. Т. Методика восстановления спортивной работоспособности средствами лечебной физической культуры у спортсменов игровых видов спорта: Автореф. дис.... канд. пед. наук. — М., 1985.
3. Бирюков А.А. Восстановление и профилактические мероприятия, их использование в условиях соревнований и учебно-тренировочной деятельности теннисиста (настольный теннис): метод, разработка для студентов ГЦОЛИФКа /А. А. Бирюков, В.А. Дорофеев. — М., 1986.

3. Приложение

3.1. Оценочные материалы

Нормативы по технической подготовленности

№ n/n	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценк а
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4	Накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5	Накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

3.2. Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематическое планирование 2 часа в неделю

(36 учебных недель)

№	Дата проведения	Фактически	Раздел, тема урока	Количество часов	Примечание	Формат аттестации
1-2.			Истории возникновения игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры. Правила игры.	2		
3-4.			Техника безопасности. ОРУ. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении.	2		

5-6.			Гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Упражнения Жонглирование теннисным мячом.	2		
7-8.			Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2		
9-10.			Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2		
11-12.			Основные виды вращения мяча. Парные игры.	2		
13-14.			Подача мяча. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.	2		
15-16.			Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2		
17-18.			Основные виды вращения мяча. Поддачи, подготавливающие атаку.	2		
19-20.			Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2		
21-22.			Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры.	2		
23-24.			Действующие правила игры, терминология. Удары по теннисному мячу	2		
25-26.			Удары промежуточные, одиночные. Игра атакующего против атакующего.	2		
27-28			Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола.	2		
29-30			Совершенствование подачи по подставке справа. Удары	2		

			атакующие: удар по «свече».			
31-32			Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа.	2		
33-34			Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	2		
35-36			Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать.	2		
37-38			Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	2		
39-40			Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2		
41-42			Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра атакующего против защитника.	2		
43-44			Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2		
45-46			Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом.	2		
47-48			Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные.	2		
49-50			Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары, отличающиеся по длине полета мяча.	2		
51-52			Совершенствование видов вращения мяча. Парные игры.	2		
53-			Упражнения для развития	2		

54			внимания и быстроту реакции. Парные игры.			
55- 56			Поддача, защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.	2		
57- 58			Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча.	2		
59- 60			Поддачи, подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	2		
61- 62			Поддача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2		
63- 64			Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	2		
65- 66			Удар с верхним вращением «накат». Контактующий удар.	2		
67- 68			Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Удар с нижним вращением «подрезка. Парные игры.	2		
69- 70			Техника безопасности. ОРУ. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении.	2		
71- 72			Гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Упражнения Жонглирование теннисным мячом.	2		

3.3. План воспитательной работы

Цели и задачи воспитательной работы:

- Формирование представления у учащихся о будущей деятельности на пользу общества.

- Подготовка учащихся к дальнейшему обучению, направленному на овладение будущей профессией.
- Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).
- Развитие познавательной активности учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности.
- Обучение умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.
- Совершенствование навыков здорового образа жизни.
- Привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.
- Использование педагогических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.
- Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.
- Максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Направления воспитательной работы:

- Гражданско-патриотическое направление.
- Учебно-познавательная деятельность.
- Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.
- Психолого-педагогическое сопровождение.

Работа с родителями.

Гражданско-патриотическое направление:

Цели:

1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества и родного города; 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

Задачи:

1) формировать у учащихся культуру миропонимания;
2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём; 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Беседа: «Что вы хотите от жизни?»	руководитель
2	Беседа: «Семья в жизни человека»	руководитель

4	Беседы с представителями правоохранительных органов об ответственности учащихся за правонарушения.	руководитель, инспектор ПДН
5	Беседы о борьбе с террором.	руководитель
6	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	руководитель
7	«Встреча поколений» - мероприятия в честь Дня Победы.	руководитель, актив группы

Учебно-познавательная деятельность:

Цель:

- 1) оказание помощи ученикам в развитии в себе способностей действовать целесообразно, мыслить рационально и эффективно;
- 2) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

Задачи:

- 1) определить круг реальных учебных возможностей ученика;
- 2) создать условия для подтверждения учащихся в интеллектуальном и физическом развитии;
- 3) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Изучение результативности деятельности членов старшей группы за предыдущий учебный год для организации коррекционной работы.	руководитель
2	Сотрудничество с учителями-предметниками по изучению индивидуальных возможностей интеллектуальной и физической деятельности каждого учащегося.	руководитель
3	Контроль за успеваемостью учащихся группы	руководитель
4	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	руководитель
5	Проводить обсуждение прочитанного и увиденного в СМИ о спорте.	руководитель
6	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	руководитель

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:

Цель:

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Задачи:

- 1) знакомить учащихся с опытом и традициями предыдущих поколений по сохранению здоровья нации;
- 2) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Беседы по пожарной безопасности.	руководитель
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	руководитель
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
5	Участие в соревнованиях по различным видам спорта.	руководитель
6	Беседа: «Диеты, лечебное питание, голодание, пост».	руководитель, фельдшер
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	руководитель

Психолого-педагогическое сопровождение:

Цель:

создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей.

Задачи:

- 1) изучать личность ребёнка;
- 2) учитывать в работе черты характера и подбирать соответствующие методы работы;
- 3) поддерживать связь и взаимодействие в работе с учителями, родителями.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Индивидуальные беседы с учащимися.	руководитель
2	Посещение семей учащихся.	руководитель
3	Изучение уровня воспитанности учащихся.	руководитель
4	Использование различных психолого-педагогических методов для изучения	руководитель

	коллектива.	
5	Организационное собрание. Выборы актива группы.	руководитель
6	Беседа: «Что значит – человек состоялся?»	руководитель
7	Беседа «Как бороться с конфликтами»	руководитель

Работа с родителями:

Цель:

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

Задачи:

- 1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) организация психолого-педагогического просвещения родителей через систему родительских собраний, тематических и индивидуальных консультаций, бесед;
- 3) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

№	Содержание и формы работы	Ответственный
1	Работа с родительским активом.	руководитель
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка, его психологическом состоянии.	руководитель
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	руководитель
4	Индивидуальные беседы и консультации.	руководитель

Законы жизни в коллективе.

1. Учись честно говорить о своих ошибках.
2. Будь объективным к себе и другим.
3. Учись слушать и слышать, смотреть и видеть.
4. Учись понимать и делать выводы.
5. Умей сопереживать.
6. Проявляй терпение и терпимость.

Изучение личности обучающегося (диагностика и мониторинг).

Изучение условий проживания школьников.

Изучение состояния здоровья детей (наблюдение на занятиях за состоянием здоровья обучающихся), помощь в организации и проведении медицинских осмотров.

Мониторинг результатов учебной деятельности обучающихся

Профилактическая и коррекционная работа.

Обеспечение санитарно-гигиенических требований к учебному помещению.

Организация дежурства в группе.

3. Контроль наличия второй (сменной) обуви у обучающихся.

4. Беседы по профилактике травматизма и инфекционных заболеваний.

3.4. Методические материалы

Для обучения тактики и техники надо всегда иметь раздаточный материал, инструкционные и технологические карты, упражнения. Это очень облегчает задачу обучения. Методическим приёмом является введение соответствующих ограничений в действиях игроков защиты и нападения и введение условностей.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);

- творческие (развивающие игры);

- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Спортивный инвентарь:

теннисные мячи -10 штук;

набивные мячи - на каждого обучающегося;

перекладины для подтягивания в висе – 1 шт.;

теннисный стол;

гимнастические маты;

теннисные ракетки -10 штук;

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 3 шт.;

гимнастическая стенка – 3 пролета.

3.5. Лист корректировки

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

педагога дополнительного образования _____

по _____

№ п/п	Название раздела, темы	Тема урока	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующее мероприятие	Дата проведения по факту

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067719

Владелец Шубина Марина Владимировна

Действителен с 13.03.2023 по 12.03.2024