

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от «29» августа 2024 г

Утверждаю:
Директор _____ М. В. Шевченко
Приказ № 84/1 от «29» августа 2024 г.

Шевченко М. В.

Подписан цифровой подписью:
Шевченко М. В.
DN: C=RU, OU=директор, O=МБОУ
СОШ № 3, CN=Шевченко М. В., E=
sloghkola3@yandex.ru
Основание: Я являюсь автором
этого документа

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 9-14 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель:

Абрамова Надежда Станиславовна
педагог дополнительного образования

П. Алтынай,
2024 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цели и задачи программы.....	7
1.3 Содержание общеразвивающей программы.....	8
1.4 Содержание учебного (тематического) плана	9
2.5 Планируемые результаты обучения:.....	12
3. Организационно-педагогические условия.....	13
3.1 Календарный учебный график	13
3.2 Условия реализации программы	13
3.3 Формы аттестации/контроля	16
4. Список литературы	21

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1

Пояснительная записка

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (далее программа) – физкультурно-спортивная. Уровень усвоения содержания программы - стартовый.

Актуальность программы

Образовательная деятельность по данной программе направлена на формирование и развитие физических способностей, обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей в физкультурно-спортивном, физическом развитии; формировании общей культуры, укреплении здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

Настольный теннис способствует гармоничному и физическому развитию личности, воспитывает трудолюбие, упорство, силу воли, развивает быстроту и ловкость. Это положительно отражается на нервной системе, делая психику обучающихся устойчивой.

В процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по настольному теннису формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом; умственная нагрузка у них компенсируется физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, укрепляют здоровье. Благодаря физкультурно-спортивной направленности программы, обучающиеся смогут получить не только позитивный эмоциональный настрой, овладеть навыками игры, но и участвовать в соревнованиях различного уровня по настольному теннису.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), (далее – Закон № 273-ФЗ);
2. Федеральный закон от 13 июля 2020 года № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
3. приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»;
5. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;
6. приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. письмо Минобрнауки России «О направлении информации» / Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
8. методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.04.2017 № ВК-1232/09;
9. постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
10. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
11. приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных

- общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;
12. приказ начальника Управления образования Администрации городского округа Сухой Лог от 04.07.2023 № 380 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»

Отличительные особенности программы

Настольный теннис - популярный и широко распространённый в мире вид активного отдыха, спорта. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятий (школьный коридор, фойе, площадка перед зданием и т.д.) и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий, в том числе, и люди с нарушениями опорно-двигательного аппарата, зрения, сердечнососудистой системы. В частности, данная программа успешно реализуется в рамках сельского поселения, в адаптированном помещении учреждения дополнительного образования. Созданные условия дают качественный результат в обучении людей разных возрастов: от дошкольников до людей почтенного возраста. Программа позволяет активизировать семейный принцип занятия настольным теннисом, что в практике педагога является обязательной и системной формой работы.

Занятия настольным теннисом позволяют решать проблему занятости свободного времени детей, организации семейного досуга, при этом акцентируя внимание на главную цель - формирование физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности у школьников, молодёжи и взрослых в области физической культуры. Программа развивает стрессоустойчивость, коммуникабельность, целеустремленность, формирует волевые качества, что способствует адаптации ученика в современных условиях жизни.

Новизна программы в том, что она, учитывая специфику дополнительного образования, создает возможности для привлечения значительно большего числа желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения, не делая ограничений по возрасту занимающегося, по состоянию его здоровья. Простота в обучении, доступный и дешёвый инвентарь делает настольный теннис популярным. Являясь увлекательной спортивной игрой, настольный теннис представляет собой эффективное средство укрепления здоровья, физического воспитания и всестороннего личностного развития.

Данная программа является результатом практической педагогической деятельности. Она существенно отличается от других действующих дополнительных общеобразовательных программ. В частности, она адаптирована для людей различных возрастов и различной физической подготовки, не предполагает специального отбора. В тоже время мотивирует обучающихся к систематическим занятиям физической культурой. За период обучения (3 года) предполагается научить занимающегося базовой технике и тактике игры в настольный теннис, сформировать устойчивую мотивацию к спортивным занятиям, культуру здорового и безопасного образа жизни. Обучающиеся, начинающие обучение по данной программе, познают истоки возникновения игры, постигают разнообразие приёмов, разновидность подач. Продолжая заниматься, обучающиеся оттачивают тактико-технические приёмы, воспитывая в себе силу духа и воли, организованность и терпение. Сдавая систематически технические и физические нормативы, обучающиеся видят свой рост в мастерстве. Участие в соревнованиях придаёт уверенность для дальнейшего прогресса и желание добиваться успехов, исправляя технические и тактические ошибки, приобретая уверенность с каждым стартом.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предназначена для обучения детей 9 - 14 лет.

Возрастные особенности обучающихся

Физическое развитие младших школьников 9-12 лет резко отличается от развития детей среднего и особенного старшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11-12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

В возрасте от 7-11 лет функция дыхания несовершенная: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное. При обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела.

Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению с детьми среднего и старшего школьного возраста.

Особенностью внимания младших школьников является его непроизвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Мышление у детей в этом возрасте также отличается наглядно-образным характером, неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения.

Возраст 12–14 лет — это подростковый возраст. В этот период происходит переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, он является критическим, т.к. связан с разными трудностями. Это проявляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. И если пренебрегать этими требованиями, не удовлетворять этим потребностям, у ребенка обостряются негативные черты подросткового кризиса.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями - 10 мин.

Общее количество часов в неделю - 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Объем и срок освоения программы.

Объем часов по программе составляет 72 часа в год.

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс ориентирован на развивающий характер, является разнообразным как по форме (групповые и индивидуальные, теоретические и практические, исполнительские и творческие занятия), так и по содержанию; базируется на развивающих методах обучения детей; для того, чтобы обеспечить такое многообразие видов деятельности и форм их осуществления, которое позволило бы разным детям с разными интересами и проблемами, найти для себя занятие по душе.

При реализации программы используется традиционная модель — линейная последовательность освоения содержания в течение одного года обучения.

В соответствии с учебным планом в объединениях по интересу сформированы группы обучающихся разного возраста, являющиеся основным составом объединения. Состав группы постоянный.

Число обучающихся, одновременно находящихся в группе, составляет от 10 до 12 человек.

Ожидаемая максимальная численность детей, одновременно обучающихся в рамках часов учебного плана, предусматриваемых реализацию программы одновременно для всего объединения- 12 человек.

Ожидаемая минимальная численность обучающихся в одной группе -10 человек.

Форма обучения

Преимущественно очная форма обучения допускает сочетание с заочной формой в виде элементов дистанционного обучения в период приостановки образовательной деятельности учреждения. Отдельные темы могут предполагать индивидуальную и подгрупповую работу с обучающимися.

Формы организации образовательного процесса

При проведении занятий используются следующие формы работы:

- групповая, когда обучающиеся выполняют задание в группе;
- фронтальная, когда обучающиеся синхронно работают под управлением педагога;
- самостоятельная, когда обучающиеся выполняют индивидуальные задания;
- работа в парах, когда более сильные обучающиеся помогают слабым.

Методика проведения занятий предусматривает теоретическую подачу материала (словесные методы) с демонстрацией визуального ряда, а также практическую деятельность, являющуюся основой, необходимой для закрепления информации. Каждое занятие

сопровождается физкультминутками и перерывами.

Уровень сложности программы – стартовый

«Стартовый уровень» – предполагает освоение основных знаний и развитие творческих способностей обучающихся в процессе их деятельности на занятиях по театральному искусству. Обучающиеся могут реализовывать свои идеи в творческих мероприятиях разного уровня (концерты, спектакли, конкурсы).

Виды занятий - беседа; просмотр презентаций и мастер - классов, практическое занятие, творческие отчеты, подготовка и участие в конкурсах.

Формы подведения результатов - определяется в виде сдачи по физической и технической подготовленности.

1.2 Цели и задачи программы

Цель: развитие физических и личностных качеств обучающихся средствами обучения приёмам техники и тактики игры в настольный теннис.

Обучающие задачи:

- научить простейшим приёмам техники игры в настольный теннис;
- научить выполнять элементы специальной физической подготовки согласно возрасту и индивидуальным способностям обучающегося;

Воспитательные задачи:

- формирование коммуникабельности, социальной активности;
- формирование культуры общения и поведения в коллективе;
- организация досуга детей в свободное время;
- содействие формированию санитарно- гигиенических и организационных навыков по физической культуре;
- воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых спортсменов;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

Развивающие задачи:

- популяризация настольного тенниса среди школьников, молодёжи и взрослых;
- развитие интереса среди обучающихся к настольному теннису;
- развитие мастерства в данном виде спорта; развитие самостоятельности, ответственности, активности;
- содействие гармоническому развитию, разносторонней физической подготовке;
- развитие способностей (координация движений, быстрота, ловкость, внимание) для успешного овладения навыками игры.

Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. 2ч.				
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Входной контроль Анкетирование.
2	Теоретическая подготовка 8ч.				
2.1	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общейкультуры.	2	1	1	Опрос, наблюдение
2.2	История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.	2	1	1	Опрос, наблюдение.
2.3	Важность занятия спортом для человека	2	1	1	Опрос, наблюдение.
2.4	Профилактика травматизма в процессе занятий настольным теннисом.	2	1	1	Опрос, наблюдение.
3	Общая и специальная подготовка. 16ч.				
3.1	Понятие о физических качествах, их развитии	4	1	3	Опрос, наблюдение.
3.2	Выполнение упражнений на выносливость	4	1	3	Опрос, наблюдение.
3.3	Упражнения для развития равновесия.	4	1	3	Опрос, наблюдение.
3.4	Упражнения на координацию движений во время игры в настольный теннис.	4	1	3	Опрос, наблюдение.
4	Техническая подготовка. 40ч				
4.1	Техника игры в настольный теннис.	10	3	7	Опрос, наблюдение.
4.2	Различные виды жонглирования мячом в процессе игры настольным теннисом.	30	5	25	Текущий контроль: опрос наблюдение. Промежуточный контроль: Тестирование, сдача нормативов.
5	Игровая подготовка. 8 ч.				
5.1	Игровая подготовка	6	2	4	Наблюдение, Соревнование.
5.2	Итоговое занятие	2		2	Итоговый контроль: тестирование, сдача нормативов.
	ИТОГО	74	19	55	

1.4 Содержание учебного (тематического) плана

Раздел №1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ..

Теория. Знакомство учащихся с учебным планом 1 года обучения.

Инструктаж по технике безопасности.

Практика. Выполнение упражнений общефизической подготовки. Контроль.

Анкетирование.

Раздел №2. Теоретическая подготовка.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры.

Теория. Понятие «Физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Практика. Общая физическая подготовка, комплекс упражнений для суставов рук и ног.

Контроль. Опрос, наблюдение.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране.

Теория. История настольного тенниса. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Практика. Общая физическая подготовка, комплекс упражнений для суставов рук и ног.

Контроль. Опрос, наблюдение.

2.1 Важность занятия спортом для человека.

Теория. 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. 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 учащихся. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

Практика. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Упражнения и игры с мячом.

Контроль. Опрос, наблюдение.

2.2Профилактика травматизма в процессе занятий настольным теннисом

Теория. 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.

Практика. Выполнение комплекса упражнений общей физической подготовки. Практические навыки профилактики травматизма и оказания первой помощи при несчастных случаях.

Контроль. Опрос, наблюдение.

Раздел №3. Общая и специальная физическая подготовка.

3.1.Понятие о физических качествах, их развитии

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Контроль. Опрос, наблюдение.

3.2 Упражнений на выносливость.

Теория. Техника безопасности во время бега, правила выполнения и особенности беговых упражнений. Значение разминки перед выполнением беговых упражнений.

Практика. Разминка. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Контроль. Опрос, наблюдение.

3.3 Упражнения для развития равновесия.

Теория. Техника безопасности во время выполнения упражнений со спортивным инвентарем. Правила и особенности выполнения упражнений с мячом, скакалкой, гимнастическими палками, мешочками с песком.

Практика. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком). Подвижные игры с мячом и без него.

Контроль. Опрос, наблюдение.

3.3 Упражнения на координацию движений во время игры в настольный теннис.

Теория. Техника безопасности и профилактика травматизма во время выполнения упражнений на координацию. Ознакомление с движением рук вовремя игры в настольный теннис. Особенности правильного передвижения у теннисного стола.

Практика. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений. Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Контроль. Опрос, наблюдение.

Раздел №4. Техническая подготовка.

4.1 Техника игры в настольный теннис.

Теория. Правила игры в настольный теннис. Знакомство с понятием «техника» игры. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру. Погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач.

Практика. Учебная игра (Техника игры).

Контроль: опрос наблюдение.

4.2 Различные виды жонглирования мячом.

Теория. Правила и особенности выполнения упражнений с теннисным мячом. Техника безопасности во и профилактика травматизма во время выполнения упражнений.

Практика. Удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол. Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Контроль: опрос наблюдение.

Промежуточный контроль: Тестирование, сдача нормативов.

Раздел 5. Игровая подготовка.

5.1 Игровая подготовка.

Теория. Техника безопасности во время игры. Тактические и технические приемы игры особенности их применения в зависимости от ситуации. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Практика. Подвижные игры: на стимулирование двигательной активности; на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие): скоростно-силовых качеств, быстроты действий, общей выносливости, силы, гибкости, ловкости. Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2

Контроль. Соревнование, наблюдение.

5.2 Итоговое занятие.

Практика. Игровые спарринги: 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2. Соревнование. Итоговый контроль. Тестирование, сдача нормативов.

2.5 Планируемые результаты обучения:

Реализация программы строится на ориентации предметных, метапредметных и личностных результатов;

Личностные:

- сформируются спортивные навыки: быстрота, ловкость, точность, выносливость;
- разовьются личные качества: внимание, координация, пространственное мышление;
- укрепят здоровье, морально-волевые качества.

Метапредметные:

Регулятивные:

получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий:

- целеполагания и планирования предстоящего практического действия,
- прогнозирования,
- отбора оптимальных способов деятельности,
- осуществления контроля и коррекции результатов.

Коммуникативные:

- расширят опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности;
- приобретут навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные:

- приобретут опыт работы с различными информационными объектами;
- получают знания об истории настольного тенниса.
- овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

Предметные:

- обучатся правилам игры в настольный теннис;
- приобретут начальные теоретические и практические навыки выполнения специальных физических упражнений;
- приобретут начальные навыки игры в настольный теннис (тактика техника);

3. Организационно-педагогические условия

3.1 Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	учебный год
1	Количество учебных недель	37
2	Количество часов в неделю	2
3	Количество часов	74
4	Неделя в первом полугодии	17
5	Неделя во втором полугодии	20
6	Начало занятий	11 сентября текущего года
7	Выходные дни	31 декабря – 8 января
8	Окончание учебного года	27 мая текущего года

3.2 Условия реализации программы

Материально – техническое оснащение

Материально-техническая база и специальное оснащение по данной программе соответствуют санитарным правилам СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. Адаптированное помещение – 110 м²
2. Освещение в соответствии с СП 2.4.3648-20.
3. Рециркулятор – 1 шт.
4. Столы теннисные – 6 шт.
5. Ракетки для настольного тенниса – 10 шт.
6. Мячи теннисные – 100 шт.
7. Ловушка для мячей – 1 шт.
8. Тренажёр для настольного тенниса – 1 шт.
9. Скамейки – 2 шт.
10. Стол для педагога – 1 шт.
11. Стул – 1 шт.

Кадровое обеспечение

Должность - педагог дополнительного образования

Методические материалы

Специальная литература, методические разработки наглядного материала, раздаточный материал, методическая литература;

Методы обучения и воспитания

- словесный, объяснительно-иллюстративный (беседа, объяснение, рассказ) при проведении лекционной части;
- работа по образцу, исполнение педагогом, демонстрация журналов;
- практический - упражнения, практические задания, наблюдения, игры;
- дискуссионный, частично-поисковый в случае проведения беседы, обсуждения;
- проблемное обучение - самостоятельная разработка презентаций.

Формы организации образовательной деятельности

- групповая форма организации проведения лекций, бесед;
- индивидуально-групповая форма организации практической деятельности,

выполнения

Формы организации учебного занятия

Согласно календарному учебному графику, проводятся беседы, лекции, практические занятия, тренировки, соревнования, сдача нормативов.

Технология индивидуализации обучения (Инге Унт, А.С.Границкая, В.Д.Шадриков).

Сделать обучение более удобным и, таким образом, более продуктивным для каждого обучаемого; сохранение и дальнейшее развитие индивидуальности ребенка, его потенциальных возможностей (способностей); содействие средствами индивидуализации освоению программы каждым обучаемым, предупреждение неуспеваемости; формирование общеучебных умений и навыков при опоре на зону ближайшего развития каждого обучаемого; улучшение учебной мотивации и развитие познавательных интересов; формирование личностных качеств: самостоятельности, трудолюбия, творчества.

Изучение особенностей обучаемых: обучаемость, учебные умения, обученность, познавательные интересы. Которые, впоследствии учитываются при индивидуализации работы. Учебно-познавательная деятельность обучаемых над выполнением специфических заданий, позволяющая регулировать темп продвижения каждого ребенка согласно его возможностям. Интеграция индивидуальной работы с другими формами учебной деятельности. Взаимоконтроль обучаемых.

Результат использования:

Сохраняет и развивает индивидуальность ребенка, его потенциальные возможности. Содействует средствами индивидуализации выполнению программ каждым обучаемым, предупреждает неуспеваемость. Формирует общеучебные умения и навыки при опоре на зону ближайшего развития каждого обучаемого. Улучшает учебную мотивацию и развивает познавательные интересы детей. Способствует развитию самооценки, познавательной самостоятельности, организованности, проявлению инициативы, находчивости, гибкости мысли, настойчивости в достижении цели. Позволяет обучающемуся работать экономно, в оптимальное для себя время, постоянно контролировать затраты своих сил, что позволяет достигать высоких результатов обученности. Позволяет вовремя вносить необходимые коррективы в деятельность как обучаемого, так и педагога, приспосабливать их к постоянно меняющейся, но контролируемой ситуации, как со стороны педагога, так и со стороны ребенка. Педагог имеет непосредственный контакт с обучаемым.

Групповые технологии.

Создание положительной мотивации учения; развитие внимания; интеллектуальное развитие обучаемых; развитие личностных качеств обучаемых; развитие коммуникативных способностей.

Результат использования:

Повышение мотивации. Интеллектуальное развитие: развивается критическое мышление, внимание становится более устойчивым. Качество усвоения материала: возрастает объем и глубина знаний, повышается уровень осмысления материала, растет число нестандартных решений, тратится меньше времени на усвоение. Влияет на развитие личности: становление самооценки, развитие инициативы развитие навыков необходимых для жизни в обществе (ответственность, такт, умение строить свое поведение с учетом мнения другого человека, самостоятельность, организаторские способности), усиливается вера в свои силы. Влияет на коммуникативные особенности: развивается коллектив (развивается толерантность, уважение к другим, желание помочь). Влияет на эмоциональную сферу: усиливается переживание удовольствия от процесса обучения, снижается тревожность, есть возможность оказать поддержку каждому. Влияет на поведение: повышается уважение к труду педагога.

Технология личностно-ориентированного развивающего обучения (И.С. Якиманская). Внедрение личностно-ориентированных технологий в практику деятельности учреждений дополнительного образования детей способствует отсутствию жесткой регламентации деятельности, гуманистические взаимоотношения участников объединений, комфортность условий для индивидуального и творческого развития детей и адаптация их интересов в любой сфере жизни. В центре внимания – неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей и способная на ответственный выбор в различных жизненных ситуациях. Цель:

развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка. Технология личностно-ориентированного развивающего обучения сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребенка). Педагог создает условия для правильного выбора каждым содержания изучаемого и темпов его освоения. Обучающийся приходит учиться по своему желанию, в свое свободное время. Задача педагога – так давать материал, чтобы пробудить интерес, раскрыть возможности каждого, активизировать его творческую и познавательную деятельность. В данной технологии обучения центр всей образовательной системы – индивидуальность детской личности, поэтому, методическую основу составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Здоровьесберегающие технологии (Н.К.Смирнов). В современном обществе проблема сохранения здоровья детей стала наиболее актуальной. Существует дефицит активной физической нагрузки в условиях интенсивного предметного обучения и другой учебной деятельности обучающихся, что привело к использованию технологий по охране здоровья. Цель: сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Здоровье сберегающие технологии должны обеспечить развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой и искусством. Они направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формированию представления о здоровье как о ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни.

Основной принцип здоровьесбережения сформулировал Н.К.Смирнов: «Не навреди!». Это означает, что все используемые средства и методы должны быть обоснованы, проверены на практике и не наносили вред здоровью.

№ п/п	Название раздела, темы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу		Входной контроль Анкетирование	Беседа, выполнение упражнений общей физподготовки
2.	Теоретическая подготовка		Опрос, наблюдение	Беседа, тренировка
3.	Общая и специальная подготовка		Опрос, наблюдение	Беседа, тренировка
4.	Техническая подготовка		Опрос, наблюдение	Беседа, тренировка
5.	Игровая подготовка		Наблюдение, соревнования	Беседа, тренировка, соревнования

3.3 Формы аттестации/контроля

Формы оценочных средств

- журнал посещаемости,
- аналитический материал участия обучающихся в конкурсных мероприятиях
- Яндекс форма участия обучающихся в конкурсных мероприятиях;
- фотоотчет;
- отзывы обучающихся, родителей (законных представителей) обучающихся
- статьи на сайте образовательного учреждения и в социальной сети «В контакте».

Формы итоговой аттестации

аналитический отчет по итогам проведения промежуточной и итоговой аттестации;
демонстрация промежуточных и итоговых результатов освоения программы в форме соревнования и сдачи спортивных нормативов;

Критерии оценивания обучающихся

Контроль ЗУН и результативность обучения определяется в виде сдачи по физической и технической подготовленности и оценивается по системе:

«удовлетворительно» и «хорошо» и результатам участия в соревнованиях.

Входной контроль осуществляется в начале обучения в виде выполнения физических нормативов, анкетирования.

Текущий контроль проводится на каждом занятии по средствам наблюдения, устного опроса, оценки практических знаний и навыков освоенных в процессе занятия.

Промежуточный контроль проводится в середине учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности, тестирования, соревнований.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности, тестирования, соревнований.

- технические знания о спортивной игре «Настольный теннис»; знания и умения: стойки теннисиста, хватки ракетки, видов ударов (подрезки, толчок подставка, накат, подачи); ведение счёта в игре, основных правил игры;
 - знание технических приёмов: набивание мяча правой стороной ракетки, левой стороной, поочерёдно правой и левой сторонами ракетки; откидка мяча слева и справа через сетку на противоположную сторону стола; удары накатом в левую, правую стороны и центр стола; удары срезкой- подрезкой; выполнение подачи откидкой, накатом; Практические умения.
- умение играть на счёт (по правилам);
- умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту: прыжки со скалкой одинарные, прыжки в длину с места, поднимание туловища.

Система оценки знаний и умений обучающихся первого года обучения

Нормативы согласно возрасту представлены в приложении.

Критерий	Достаточный	Высокий
Представление об игре «Настольный теннис».	Имеет общее представление об игре «Настольный теннис».	Знает стойки теннисиста, хватки ракетки, видов ударов(откидка, подрезка, накат, подачи), ведение счёта в игре, правила игры.
Знание технических приёмов.	Выполняет технические приёмы до 60%.	Выполняет технические приёмы более 80%.
Умение выполнять элементы физической подготовки согласно своему возрасту.	Выполняет согласно нормативам до 60%.	Выполняет нормативы согласно своему возрасту.

Входной контроль.

Цель диагностики – определить уровень мотивации, подготовленности и творческих способностей обучающихся.

Определение уровня мотивации обучающихся для осуществления индивидуального подхода с целью повышения интереса к учебным занятиям.

Анкета

Фамилия имя _____ Возраст _____

Дата заполнения _____

Знаешь, ли ты чем занимаются в объединении?

- ☐ Да, знаю
- ☐ Немного
- ☐ Нет, не знаю

Умеешь ли ты уже что-то делать в этой области?

- ☐ Да, умею
- ☐ Немного
- ☐ Нет, не умею

Чего ты ожидаешь от обучения?

- ☐ Многому научиться
- ☐ Что-то своё
- ☐ Не знаю

Почему ты пришел именно в это объединение?

- ☐ Самому захотелось
- ☐ Родители посоветовали
- ☐ За компанию с другом

Промежуточный контроль. Тестирование «Что я знаю про настольный теннис?»

Как называется розыгрыш, результат которого не засчитан?

- ☐ Спорный мяч
- ☐ Переигровка
- ☐ Мяч в игре
- ☐ Фол

Как должен пролететь шар при подаче, чтобы она была признана правильной?

- ☐ Над или вокруг комплекта сетки
- ☐ Над комплектом сетки
- ☐ Над или под комплектом сетки

Чем нельзя играть в настольный теннис?

- ☐ Пластмассовым мячом
- ☐ Целлулоидным мячом
- ☐ Резиновым мячом
- ☐ Можно играть любым из этих мячей

Какова максимально допустимая толщина одной накладки, состоящей из слоя пористой резины и слоя обычной пупырчатой резины вместе с клеем?

- ☐ 2 мм
- ☐ 2,2 мм
- ☐ мм
- ☐ мм

Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок (пара) стал принимающим?

- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 10

Итоговый контроль.

ТЕСТ «История настольного тенниса»

Игроки какой страны впервые применили топ-спин в игре?

- ☐ Китая
- ☐ Японии
- ☐ Советского Союза
- ☐ Венгрии
- ☐ ГДР

В каком году был проведён первый официальный чемпионат мира по настольному теннису?

- ☐ В 1901 году
- ☐ В 1917 году
- ☐ В 1926 году
- ☐ В 1934 году

В каком городе находится музей Международной Федерации Настольного Тенниса?

- ☐ В Лозанне (Швейцария)
- ☐ В Берлине (Германия)
- ☐ В Лондоне (Великобритания)
- ☐ В Москве (Россия)
- ☐ В Нью-Йорке (США)

Чем из перечисленного не играли в настольный теннис до 90-х годов 19 века?

- ☐ Пробкой от шампанского
- ☐ Резиновым мячом
- ☐ Целлулоидным мячом

Кто из перечисленных спортсменов никогда не был олимпийским чемпионом в личном разряде?

- ☐ Все ниже перечисленные были
- ☐ Ма Лонг
- ☐ Жан Жике
- ☐ Рю Сын Мин
- ☐ Ма Лин

- ☐ Кто из перечисленных спортсменов имеет одновременно титул олимпийского чемпиона, чемпиона мира и чемпиона Европы?
- ☐ Владимир Самсонов
- ☐ Ян-Ове Вальднер
- ☐ Йорг Росскопф
- ☐ Жан-Филипп Гасьен

Кто из перечисленных спортсменок стала абсолютной чемпионкой Европы в 1970 году?

- ☐ Лайма Балайшите
- ☐ Валентина Попова
- ☐ Зоя Руднова
- ☐ Светлана Гринберг

В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

- ☐ В 1980
- ☐ В 1984
- ☐ В 1988
- ☐ В 1992
- ☐ ☐ В 1996

В каком году была создана Международная федерация настольного тенниса?

- ☐ В 1926
- ☐ В 1928
- ☐ В 1929
- ☐ В 1931

В каком году было анонсировано появление нового мяча диаметром 40 мм, который должен был заменить прежний мяч диаметром 38 мм?

- ☐ В 1988
- ☐ В 2000
- ☐ В 2003
- ☐ В 2010

Протокол оценивания
уровня качества образованности обучающихся

№ п/п	Фамилия и имя обучающегося	Теория				Практика			
		Предметная составляющая				Метапредметная составляющая		Личная составляющая	
		Теоретические знания по основным разделам учебного плана		Владение специальной терминологией		Приобретение первоначальных знаний в области настольного тенниса		Средний балл	
						Пользоваться инструментами и приспособлениями		Умение планировать и анализировать деятельность	
						Умение применять полученные знания на практике		Средний балл	
						Умение проявлять терпение и выдержку, инициативу и творчество		Умение демонстрировать интерес и уважение к занятиям	
						Средний балл		Итоговый балл	

4. Список литературы

Нормативные документы

Дополнительное (нормативно-правовое) направление:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273) с последующими изменениями.
2. Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
3. Федеральный закон от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
5. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 10).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
7. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.06.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (далее - СанПиН).
10. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № 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»).
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК- 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).
12. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Закон Свердловской области «Об образовании в Свердловской области» от 16 июля 1998 года
№ 26-ОЗ с последующими изменениями.
15. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
16. Устав МБОУ СОШ № 3.

Методическая литература:

- 1.Амелин А. Н. Настольный теннис: 6+12. Москва, 2005 г.
- 2.Байгулов Ю. П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. Москва, 2000 г.
- 3.Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ / Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск: Изд-во ГАУ ДПО «АМИРО», 2022 г. – 111 с.
- 4.Настольный теннис. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Москва, 2004 г.
- 5.Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. Москва, 2002 г.
- 6.Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Москва, 2004 г.

Видеоматериалы

- 1.Настольный теннис. Основные упражнения. Загреб, 2006г.
- 2.Учебно-тренировочный процесс подготовки юных теннисистов. Москва, ДЮСШ «Спартак». 2000г.
- 3.Чемпионат Европы. Екатеринбург, 2015г.

Список литературы и методических пособий для родителей и обучающихся.

- 1.Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта). Москва, 1999г.
- 2.Амелин А. Н. Настольный теннис (6+12), Москва, 2005г.
- 3.Балайшите Л. От семи до...(твой первый старт), Москва, 1990 г.
- 4.Гигиенический режим спортсмена. Москва, 2001г.
- 5.Настольный теннис. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ.Москва, 2004 г.
- 6.Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. Москва, 2002г.

Видеоматериалы

- 1.Настольный теннис. Основные упражнения. Загреб, 2006г.
- 2.Учебно-тренировочный процесс подготовки юных теннисистов. Москва, ДЮСШ «Спартак», 2000 г.
- 3.Чемпионат мира среди мужчин. Париж, 2003 г.
- 4.Чемпионат Европы. Екатеринбург, 2015 г.