

Управление образования администрации Кемеровского муниципального округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно - образовательный (профильный) центр»
Кемеровского муниципального округа

Принята на заседании
педагогического совета
«25» мая 2023 г.
Протокол № 3 от 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДООпЦ»
Кемеровского муниципального округа
Н.Б. Оркина
«25» мая 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Срок реализации 3 года
(стартовый уровень 1-2 года обучения, базовый уровень 1 год)
для учащихся: 7– 18 лет

Разработчик:
Михайлов К.М. – педагог
дополнительного образования
Мамаев Е.А. методист

Кемеровский муниципальный округ, 2023 г

Комплекс основных характеристик Программы

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис», разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021)
2. Приказ министерства просвещения российской федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
4. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Приказ департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;
9. Устав и локальные акты МБУ ДО «ДООпЦ» Кемеровского муниципального округа.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Настольный теннис» определяется запросом со стороны родителей и детей. Программа направлена не только на получение

детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, но и в обеспечении организации содержательного досуга, удовлетворения потребности детей в двигательной активности, формирование социально полноценной личности, владеющей культурой жизненного самоопределения, формирование новых ценностных ориентиров подрастающего поколения на здоровый образ жизни. Спорт в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Отличительная особенность – это разнообразие форм занятий: академическая форма занятия предназначена для начинающих заниматься физическими упражнениями и для слабо подготовленных спортсменов. Учебно-тренировочная форма сочетает в себе большую долю обучения с выполнением тренировочных упражнений. Тренировочная форма занятия обеспечивает достижение спортивного мастерства. Модельная форма имеет направленность и построение таких занятий, как тренировочные, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 7-18 лет, количество учащихся в группе 15-25 человек.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физкультурно-спортивной деятельности.

Программа разноуровневая.

Стартовый уровень в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу, 38 недель, всего - 114 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). Всего 342 часа на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года;

Базовый уровень в учебном году режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, 38 недель всего - 228 ч. (июль, август занятия по индивидуальному плану). 684 часов на весь период обучения, 114 недель, 27 месяцев, 3 года.

Срок реализации 3 года (стартовый уровень 1, 2 года обучения, базовый уровень 1 год обучения)

Форма обучения и режим занятий: очная, очно-заочная. (ФЗ ст.17, п.2,4) Программа предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана, приемных, выпускных и переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и проведение контрольных игр; осуществление восстановительно – профилактических мероприятий; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований, прохождение инструкторской и судейской практики; организацию

систематической воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

Цель. Сформировать базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис, а также вовлечение в систему регулярных занятий физической культурой и спортом.

Задачи программы:

- обучить основам техники и тактики игры;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- достигать высокого уровня основных физических качеств;
- воспитывать волевые качества;
- приобретать теоретические знания и практические навыки по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований и т. д.

Результатом реализации Программы является:

Стартовый уровень - устойчивый интерес обучающихся к занятиям избранным видом спорта;

- владение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовленности обучающихся;
- знание основ безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря;
- знание основ гигиены и закаливания организма;
- соблюдение обучающимися режима дня и питания;
- всестороннее гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств обучающихся, необходимых для занятий избранным видом спорта;
- понимание важности самоконтроля в процессе занятий спортом;
- знание основ антидопинговых правил и правил их соблюдения;
- знание основ судейства в избранном виде спорта.
- выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов (испытаний).

Базовый уровень - понимание обучающимися роли физической культуры и спорта в формировании личностных качеств;

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся;
- углубление знаний обучающихся о физиологических механизмах развития двигательных навыков;
- соблюдение обучающимися режима дня, питания, учебно-тренировочных занятий;
- применение обучающимися знаний основ саморегуляции;
- ведение дневника самоконтроля;
- сформирована мотивация обучающихся на достижение спортивных

результатов;

- соблюдение обучающимися правил безопасности на учебно-тренировочных занятиях, правил эксплуатации оборудования и спортивного инвентаря;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний);
- приобретение обучающимися опыта инструкторской и судейской практики: умение вести наблюдение за другими обучающимися, видеть и исправлять ошибки; участвовать в судействе в роли секретаря, ведение протоколов;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году.

Основными итоговыми формами проверки результативности дополнительной общеразвивающей программы являются соревнования и контрольные нормативы. Контрольные испытания проводятся не менее пяти раз в год.

Для организации итогового контроля физической подготовленности обучающихся используются нормативы физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утвержденные Постановлением правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 года № 540 соответствующие возрасту обучающихся.

Содержание программы Учебный план, (36 недель в учебном году)

Предметные области	Уровни сложности программы		
	Стартовый уровень		Базовый уровень
	Модуль/ кол-во часов		
	1	2	1
Т.Б. Теория и методика физической культуры и спорта	2	2	6
Общая физическая подготовка	42	42	88
Специальная физическая подготовка	30	30	60
Техническая подготовка	10	10	36
Тактическая подготовка	10	10	10
Психологическая подготовка	2	2	6
Инструкторская и судейская практика	3	3	2
Тренировочные мероприятия	6	6	6
Медицинское обследование и восстановительная мероприятия	1	1	2
Аттестация. Контрольные испытания	4	4	3
Участие в соревнованиях	4	4	4
Всего часов в год	114	114	228
Контрольные			2
Отборочные			1
Основные			1

Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень)

Введение в ДООП. Инструктаж по ТБ

Воспитывающий компонент. Приобщение учащихся к ценностям здорового образа, повышению культуры здоровой и безопасной жизни. Формирование толерантного отношения друг к другу.

Теория. Знакомство учащихся с учебным планом 1 года обучения. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля: Тестирование

Раздел «Теоретическая подготовка»

Воспитывающий компонент. Формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, их истории и современному развитию. Привлечение внимания к роли спорта в формировании здорового образа жизни.

Тема. Правила игры в настольный теннис и его разновидности

Теория: Изучения правил игры в настольный теннис

Форма контроля: Опрос, Тест

Тема. Объяснения и показ комплекса ОРУ

Теория: Ознакомление с комплексами ОРУ

Форма контроля: Опрос, тест

Тема. Объяснения и показ прыжковых упражнений в настольном теннисе. Теория: Ознакомление с комплексами прыжковых упражнений

Форма контроля: Опрос, тест

Тема. Объяснения и показ способов хватки ракетки Теория: Ознакомление с видами хваток ракетки

Форма контроля: Опрос, тест

Раздел Общая и специальная физическая подготовка

Воспитывающий компонент. Формирование устойчивой мотивации и потребностей учащихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческому использованию средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Тема. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)

Теория: Знакомство с подвижными играми

Практика: Применение подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Имитация движений в игровой стойке вправо-влево

Теория: Объяснения имитационных движений

Практика: Показ имитационных движений

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Имитация движений в игровой стойке вперед-назад

Теория: Объяснения имитационных движений

Практика: Показ имитационных движений
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Подвижные игры на развитие координации)
Теория: Знакомство с подвижными играми
Практика: Применение подвижных игр
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Набивание мяча левой, правой стороной ракетки
Теория: Объяснения различных видов набивания мяча
Практика: Показ различных видов набивания мяча
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема . Объяснения и показ удара толчком справа
Теория: Объяснения удара толчком справа
Практика: Показ удара толчком справа
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Объяснения и показ упражнений для шеи и туловища
Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища
Практика: Показ упражнений для шеи и туловища
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Набивание мяча у стенки.
Теория: Объяснения видов набивание мяча у стенки
Практика: Показ видов набивания мяча у стенки
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Комплекс упражнений для развития общей выносливости Теория:
Объяснения комплекс упражнений для развития общей выносливости Практика:
Показ комплексов упражнений для развития общей выносливости Форма
контроля: Практическая работа, тестирование

Раздел Техническая подготовка.
Воспитывающий компонент. Акцентирование внимания на положительные морально-волевые качества, умение добиваться цели в технической оснащенности, проявлять выдержку и настойчивость.

Тема. Отработка удар топ-спин справа
Теория: Объяснения удара топ-спин справа
Практика: Отработка удар топ-спин справа
Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема. Комплекс упражнений на гибкость Теория: Объяснения комплексов
упражнений на гибкость Практика: Показ комплексов упражнений на гибкость
Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема Подвижные игры (на развитие быстроты)

Теория: Объяснения подвижных игр

Практика: Показ подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема. Техническая защита в парной игре

Теория: Объяснения тактической защиты в парной игре Практика: Показ тактической защиты в парной игре

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема. Комплекс упражнений для развития общей выносливости

Теория: Объяснения комплекса упражнений для развития общей выносливости

Практика: Показ комплекса упражнений для развития общей выносливости

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)

Теория: Объяснения подвижных игр

Практика: Показ подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема. Отработка удар- топ спин слева

Теория: Объяснение удар топ спин слева

Практика: Отработка удар топ спин слева Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема. Комплекс упражнений для шеи и туловища

Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища

Практика: Показ упражнений для шеи и туловища

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Отработка игровых схем в игре

Теория: Объяснения игровых схем

Практика: Показ игровых схем

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Раздел Игровая подготовка

Воспитывающий компонент. Акцентирование внимания в процессе тренировки на взаимоотношения, взаимное уважение, товарищескую взаимопомощь, целеустремленность, самоорганизацию, выдержку и самообладание.

Тема Отработка наката справа по прямой

Теория: Объяснение наката справа по прямой

Практика: Показ наката справа по прямой

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Отработка удар-срезка с нижним боковым вращением

Теория: Объяснение удар-срезка с нижним боковым вращением
Практика: Показ удар-срезка с нижним боковым вращением
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)
Теория: Знакомство с подвижными играми
Практика: Применение подвижных игр
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Отработка удар- топ спин слева
Теория: Объяснение удар топ спин слева
Практика: Отработка удар топ спин слева
Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема. Объяснения и показ упражнений для шеи и туловища
Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища
Практика: Показ упражнений для шеи и туловища
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Отработка игровых схем в игре
Теория: Объяснения игровых схем
Практика: Показ игровых схем
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Упражнения с большим количеством мячей (БКМ)
Теория: Объяснения упражнения с БКМ
Практика: Отработка упражнения с БКМ
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 5.8. Профилактика травматизма в спорте
Теория: Травматизм в спорте
Практика: Просмотр видеофильмов про травматизм в спорте. Обсуждение просмотренных видеосюжетов. Разбор травматических ситуаций в спорте.
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Содержание учебного плана 2 года обучения (стартовый уровень)

Раздел «Тактическая подготовка»

Воспитывающий компонент. Содействие развитию внимания, наблюдения, формированию волевых качеств при оценке ситуаций спортивной борьбы, включение в организацию и проведение занятий, на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей.

Тема Тактические приемы

Теория: Объяснения тактических приемов
Практика: Показ тактических приемов в игре
Форма контроля: Учебная игра

Тема Классификация ударов
Теория: Изучение классификации ударов
Практика: Показ разнообразных ударов в игре
Форма контроля: Учебная игра

Тема. Атакующие удары
Теория: Изучение классификации ударов
Практика: Показ разнообразных ударов в игре
Форма контроля: Учебная игра

Тема Подготовительные удары
Теория: Изучение классификации ударов
Практика: Показ разнообразных ударов в игре
Форма контроля: Учебная игра

Тема Защитные удары
Теория: Изучение классификации ударов
Практика: Показ разнообразных ударов в игре
Форма контроля: Учебная игра

Тема. Тактика игроков нападающего стиля
Теория: Изучение тактики нападающих
Практика: Показ тактики нападающих
Форма контроля: Учебная игра

Тема Тактика парной игры
Теория: Изучение тактики нападающих
Практика: Показ тактики нападающих
Форма контроля: Учебная игра

Общая и специальная физическая подготовка

Воспитывающий компонент. Привлечение внимания к необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека. Формирование способности адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоционального фона.

Тема Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)
Теория: Знакомство с подвижными играми
Практика: Применение подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Имитация движений в игровой стойке вправо-влево

Теория: Объяснения имитационных движений

Практика: Показ имитационных движений

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Имитация движений в игровой стойке вперед-назад

Теория: Объяснения имитационных движений

Практика: Показ имитационных движений

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Подвижные игры (на развитие координации)

Теория: Знакомство с подвижными играми

Практика: Применение подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Набивание мяча левой, правой стороной ракетки

Теория: Объяснения различных видов набивания мяча

Практика: Показ различных видов набивания мяча

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Объяснения и показ удара толчком справа

Теория: Объяснения удара толчком справа

Практика: Показ удара толчком справа

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Техническая подготовка.

Воспитывающий компонент. Пропаганда физической культуры как одного из самых эффективных средств укрепления и сохранения здоровья, формирование здорового образа жизни и потребности в нём.

Тема Отработка удар топ-спин справа

Теория: Объяснения удара топ-спин справа

Практика: Отработка удар топ-спин справа

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема. Комплекс упражнений на гибкость

Теория: Объяснения комплексов упражнений на гибкость

Практика: Показ комплексов упражнений на гибкость

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема Подвижные игры (на развитие быстроты)

Теория: Объяснения подвижных игр

Практика: Показ подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема. Техническая защита в парной игре

Теория: Объяснения тактической защиты в парной игре Практика: Показ тактической защиты в парной игре

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема Комплекс упражнений для развития общей выносливости

Теория: Объяснения комплекса упражнений для развития общей выносливости

Практика: Показ комплекса упражнений для развития общей выносливости

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)

Теория: Объяснения подвижных игр

Практика: Показ подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема. Отработка удар- топ спин слева

Теория: Объяснение удар топ спин слева

Практика: Отработка удар топ спин слева

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема Комплекс упражнений для шеи и туловища

Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища

Практика: Показ упражнений для шеи и туловища

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.9 Отработка игровых схем в игре

Теория: Объяснения игровых схем

Практика: Показ игровых схем

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Игровая подготовка

Воспитывающий компонент. Акцентирование на нравственных качествах, чувстве коллективизма, целеустремленности, уважение к партнеру, самостоятельности, воли к победе.

Тема Отработка наката справа по прямой

Теория: Объяснение наката справа по прямой

Практика: Показ наката справа по прямой

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Отработка удар-срезка с нижним боковым вращением

Теория: Объяснение удар-срезка с нижним боковым вращением

Практика: Показ удар-срезка с нижним боковым вращением

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)

Теория: Знакомство с подвижными играми
Практика: Применение подвижных игр
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Отработка удар- топ спин слева
Теория: Объяснение удар топ спин слева
Практика: Отработка удар топ спин слева
Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема. Объяснения и показ упражнений для шеи и туловища
Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища
Практика: Показ упражнений для шеи и туловища
Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Содержание учебного плана 3 года обучения (базовый уровень)

«Тактическая подготовка»

Воспитывающий компонент. Привлечение внимания учащихся к важности тактической подготовленности в настольном теннисе. Обеспечение ситуации для широкого тактического мышления. компетентности в организации самостоятельных занятий физической культуры, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей

Тема Тактические приемы
Теория: Объяснения тактических приемов
Практика: Показ тактических приемов в игре
Форма контроля: Учебная игра

Тема Классификация ударов
Теория: Изучение классификации ударов
Практика: Показ разнообразных ударов в игре
Форма контроля: Учебная игра

Тема 1 Атакующие удары
Теория: Изучение классификации ударов
Практика: Показ разнообразных ударов в игре
Форма контроля: Учебная игра

Тема Подготовительные удары
Теория: Изучение классификации ударов
Практика: Показ разнообразных ударов в игре
Форма контроля: Учебная игра

Тема Защитные удары
Теория: Изучение классификации ударов
Практика: Показ разнообразных ударов в игре
Форма контроля: Учебная игра

Тема. Тактика игроков нападающего стиля

Теория: Изучение тактики нападающих

Практика: Показ тактики нападающих

Форма контроля: Учебная игра

Тема Тактика парной игры

Теория: Изучение тактики нападающих Практика: Показ тактики нападающих

Форма контроля: Учебная игра

Общая и специальная физическая подготовка

Воспитывающий компонент. Приобщение учащихся к физическому благополучию через комплекс упражнений, направленный на двигательную активность, обеспечивающий эффективность игровой деятельности теннисистов.

Тема Подвижные игры (на стимулирование двигательной активности) Теория:

Знакомство с подвижными играми

Практика: Применение подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Имитация движений в игровой стойке вправо-влево

Теория: Объяснения имитационных движений

Практика: Показ имитационных движений

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Имитация движений в игровой стойке вперед-назад

Теория: Объяснения имитационных движений

Практика: Показ имитационных движений

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Подвижные игры (на развитие координации)

Теория: Знакомство с подвижными играми

Практика: Применение подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Набивание мяча левой, правой стороной ракетки

Теория: Объяснения различных видов набивания мяча

Практика: Показ различных видов набивания мяча

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Техническая подготовка.

Воспитывающий компонент. Привлечение внимания к важности технической подготовленности в настольном теннисе. Формирование представлений о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с

компьютером.

Тема Отработка удар топ-спин справа

Теория: Объяснения удара топ-спин справа

Практика: Отработка удар топ-спин справа

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Комплекс упражнений на гибкость

Теория: Объяснения комплексов упражнений на гибкость Практика: Показ комплексов упражнений на гибкость

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Подвижные игры (на развитие быстроты)

Теория: Объяснения подвижных игр

Практика: Показ подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема 3.4. Техническая защита в парной игре

Теория: Объяснения тактической защиты в парной игре Практика: Показ тактической защиты в парной игре

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Комплекс упражнений для развития общей выносливости

Теория: Объяснения комплекса упражнений для развития общей выносливости

Практика: Показ комплекса упражнений для развития общей выносливости

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема. Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной)

Теория: Объяснения подвижных игр

Практика: Показ подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Отработка удар- топ спин слева

Теория: Объяснение удар топ спин слева

Практика: Отработка удар топ спин слева

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Комплекс упражнений для шеи и туловища

Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища

Практика: Показ упражнений для шеи и туловища

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Игровая подготовка

Воспитывающий компонент. Приобщение к соревновательной деятельности, воспитание чувство коллективизма, целеустремленность, уважение к партнеру,

самостоятельности.

Тема Отработка наката справа по прямой

Теория: Объяснение наката справа по прямой

Практика: Показ наката справа по прямой

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Отработка удар-срезка с нижним боковым вращением

Теория: Объяснение удар-срезка с нижним боковым вращением

Практика: Показ удар-срезка с нижним боковым вращением

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Подвижные игры (на стимулирование двигательной активной) Теория:

Знакомство с подвижными играми

Практика: Применение подвижных игр

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Отработка удар- топ спин слева

Теория: Объяснение удар топ спин слева

Практика: Отработка удар топ спин слева

Форма контроля: Практическая работа, тест

Тема Объяснения и показ упражнений для шеи и туловища

Теория: Объяснения упражнений для шеи и туловища

Практика: Показ упражнений для шеи и туловища

Форма контроля: Практическая работа, тестирование

Тема Эстафеты с элементами настольного тенниса

Теория: Объяснения эстафет

Практика: Показ эстафет

Форма контроля: Учебная игра

Тема Подвижные игры (8ч.) Теория: Объяснения эстафет

Практика: Показ эстафет

Форма контроля: Учебная игра

Тема Соревновательная практика

Теория: Изучение правил соревнований

Практика: Принятия участия в соревнованиях

Форма контроля: Учебная игра

Тема Парная игра

Теория: Изучение правил парных игр Практика: Участия в соревнованиях Форма

контроля: Учебная игра

Раздел 5. Судейская практика

Воспитывающий компонент. Привлечение у учащихся интереса к изучению судейских практик в игровых ситуациях. Привитие уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

Тема Изучение навыков судейства

Теория: Учение правил

Практика: Применение правил в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема 5.2 Применение судейских аспектов

Теория: Учение правил

Практика: Применение правил в игре

Форма контроля: Учебная игра

Тема Расширение навыков судейства

Теория: Учение правил

Практика: Применение правил в игре

Форма контроля: Учебная игра

Планируемые результаты освоения программы

К концу 1 года обучения, учащиеся овладевают следующими компетенциями
Образовательные (предметные):

– Владение основными приемами техники игры и тактических действий.

Метапредметные:

– Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений на бадминтоне.

Личностные:

– Наличие коммуникативных качеств, навыки бесконфликтного общения, готовность к взаимопомощи.

К концу 2 года обучения, учащиеся овладевают следующими компетенциями
Образовательные (предметные):

– Владение усложненными приемами техники игры.

Метапредметные:

Наличие понимания важности занятия спортом, укрепления здоровья.

Личностные:

– Умение повысить выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности.

К концу 3 года обучения, учащиеся овладевают следующими компетенциями
Образовательные (предметные):

Владение сложными приемами технико-тактической подготовленности.

Метапредметные:

Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития.

Личностные:

– Умение участвовать в диалоге, слушать и понимать других, высказывать

свою точку зрения.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1	1 год обучения (стартовый уровень)	114 часов	36	3 раза в неделю по 1 часа
2	2 год обучения (базовый уровень)	114 часов	36	3 раза в неделю по 1 часа
3	3 год обучения (базовый уровень)	228 часов	36	3 раза в неделю по 2 часа

В каникулярное время учащиеся могут продолжить обучение по краткосрочной дистанционной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

В течении освоение программы, учащие принимают участия в соревнованиях разного уровня:

Условия реализации программы

Содержание условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соответствует возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Данная программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения образовательной программы. Для успешной реализации данного приложения к программе необходимо:

оборудованный спортивный зал (столы для настольного тенниса, ракетки теннисные, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки, секундомер, рулетка, фишки, теннисные мячи)

технические средства обучения (ПК, экран, ноутбуки, робот-тренажер «РОБОПОНГ»).

Информационное и учебно-методическое обеспечение

– учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, пособия, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по ДООП).

Кадровое обеспечение.

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика» или в области, соответствующей преподаваемому предмету, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению деятельности в образовательном учреждении без предъявления требований к стажу работы.

Этапы и формы аттестации

Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма контроля
I год обучения		
Текущий контроль (на начало реализации программы)	1. Введение в ДООП. Инструктаж по ТБ. - знание разделов программы; - знание способов держания ракетки; - знание правил техники безопасности при проведении тренировочного процесса	Комбинированная/ Практическая работа Тестирование
Текущий контроль	2. Раздел «Теоретическая подготовка» знание правил настольного тенниса; знание разновидностей настольного тенниса и их особенностей	Комбинированная/ Практическая работа Опрос
	3. Раздел «Общефизическая и специальная подготовка» - знание комплексов ОРУ; - умение выполнять комплексы СФП; - умение набивать различными способами мяч об стенку; - знание видов набивания мяча.	Комбинированная/ Практическая работа Тестирование
	4. Раздел «Техническая подготовка» - знание технических приемов в настольном теннисе; - умение выполнять и правильно использовать технические приемы в настольном теннисе.	Комбинированная/ Практическая работа Тестирование
	5. Раздел «Игровая подготовка» - умение выполнять и применять элементы настольного тенниса в игре	Групповая/ Практическая работа, Тестирование
Промежуточная аттестация	1. Удар топ-спин справа - знание теоретических основ выполнения топ-спина справа; - умение выполнять топ-спин справа	Практическая работа, Тестирование
	2. Удар топ-спин слева - знание теоретических основ выполнения топ-спина слева - умение выполнять топ-спин слева	Практическая работа, Тестирование
II год обучения		
Текущий контроль	1. Раздел «Тактическая подготовка» - знание правил техники безопасности при проведении тренировочного процесса - знание тактических приемов в настольном теннисе - умение применять тактические приемы в игре	Групповая/ Практическая работа Учебная игра
Вид контроля	Тема и контрольные измерители аттестации	Форма контроля
	2. Раздел «Общефизическая и специальная подготовка» - умение выполнять комплексы упражнений для теннисистов - умение выполнять имитационные подводящие упражнения	Комбинированная/ Практическая работа, Тестирование

	3. Раздел «Техническая подготовка» -Умение выполнять технические элементы в игре	Комбинированная/ Практическая работа, Тестирование
	4. Раздел «Игровая подготовка» -знание игровых схем в игре в настольном теннисе	Комбинированная/ Практическая работа, Тестирование
Промежуточная аттестация	1. Техническая защита в парной игре -знание основ парной игры; -знание основ защиты в парной игре.	Практическая работа, Тестирование
	2. Техническая атака в парной игре -знание основ перемещения в парные игры; -знание основ атаки в парной игре.	Практическая работа, Тестирование
III год обучения		
Текущий контроль	1. Раздел «Тактическая подготовка» знание атакующих ударов в настольном теннисе умение использовать атакующие удары в настольном теннисе	Групповая/ Практическая работа Учебная игра
	2. Раздел «Общефизическая и специальная подготовка» - Знание комплексов заминки для теннисистов	Комбинированная/ Практическая работа, Тестирование
	3. Раздел «Техническая подготовка» -Знание технических комбинаций и связок атакующих ударов	
	4. Раздел «Игровая подготовка» -умение применять игровые схемы	Комбинированная/ Практическая работа, Учебная игра
	5. Раздел «Судейская практика» -знание судейских аспектов и применение их на практике	
Промежуточная аттестация	Тактическая комбинация из контратакующих ударов: -знание контратакующих ударов; -умение выполнять тактические комбинации из контратакующих ударов.	Практическая работа, Учебная игра
Аттестация завершении реализации программы	Технико-тактические действия в игре на счет в настольном теннисе: -умение использовать технические приемы в игре в настольном теннисе; -умение использовать тактические приемы в игре в настольном теннисе; -умение анализировать действия соперника в игре	Практическая работа, Учебная игра

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, учащихся по дополнительной общеобразовательной программе «Быстрая ракетка» осуществляется при помощи следующих методов диагностики и контроля (Приложение №2):

- анкетирование,
- наблюдение,
- опрос,
- предметные пробы,

- беседа,
- тестирование.

Педагогическая диагностика предметных результатов проводится с целью выявления уровня знаний теоретических основ и базовых техник игры в настольный теннис, правил по технике безопасности на занятиях, правил проведения соревнований.

Диагностика личностных результатов проводится с целью:
 выявления интереса к процессуальной и результативной стороне обучения;
 выявления смыслообразующих мотивов;
 определения ценностей ориентации детей,
 уровня развития личностных качеств.

Формами фиксации результатов являются протоколы аттестации учащихся и мониторинг учёта результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе установленного образца. В ходе аттестации учащихся определяются уровни: теоретических знаний, практических умений и навыков, личностных достижений.

Мониторинг развития учащихся включает в себя анкету для изучения мотивации детей к посещению занятий (модиф. Методика М.В. Матюхиной), методику «Самооценка», диагностическую карту наблюдения за развитием учебно-познавательного интереса. Диагностика межпредметных результатов проводится с целью определения уровня сформированности регулятивных универсальных учебных действий (авт. Г.В. Репкина, Е.В. Заика), предметных проб.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты- упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Для сдачи экзамена по теоретической подготовке используются темы программы. Итоги реализации дополнительной образовательной программы подводятся в виде: тестирования, сдачи нормативов.

Методические материал

Учебно-методический комплекс к программе «Быстрая ракетка» включает:
 картотеку игр и упражнений;

-специальную литературу;

-мультимедийные презентации,

-дидактический материал (схемы, таблицы, иллюстрации, фотографии, рисунки, раздаточный материал по темам программы, памятки, инструкции).

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
1	Введение в ДООП. Инструктаж по ТБ.	Теоретическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Программа ДООП, Инструктажи по ТБ	Компьютер, проектор, методическая литература	Опрос, тест
2	Теоретическая подготовка	Теоретическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Учебные пособия по настольному теннису, картотека,	Компьютер, проектор, методическая литература	Опрос, тест

				спортивная литература		
3	Общефизическая и специальная подготовка	Практическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Тесты физической подготовленности по ОФП и СФП	Гимнастические коврики, скакалки, утяжелители	Тестирование
4	Техническая подготовка	Практическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Схемы игры, плакаты с техническими	Теннисный стол, мячи, ракетки.	Учебная игра
№	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Форма аттестации
				приемами игры в настольный теннис, спортивная литература		
5	Игровая подготовка	Практическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Методические пособия по игровым аспектам игры, видеоанализ игры в настольный теннис	Теннисный стол, мячи, ракетки.	Учебная игра
6	Тактическая подготовка	Практическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Схемы игры, плакаты с тактическими приемами игры в настольный теннис, спортивная литература	Теннисный стол, мячи, ракетки.	Учебная игра
7	Судейская практика	Практическое занятие	Наглядный метод, словесный метод	Методические пособия	Счетчик, судейские карточки	Учебная игра

Список литературы для педагога:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 2005.
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). – М.: ФиС, 2007.
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: ФиС, 2001.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000.
5. Байгулов Ю.П., Косматов В.И., Романин А.Н. Настольный теннис Программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. – М.: ГЦОЛИФК, 2000.
6. Барчукова Г.В., Богущас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М., Академия, 2006.
7. Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). – М.: ФиС, 2000.
8. Вартамян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе. Методика и практика. – Москва: ФиС, 2010.
9. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Иваново: Из-во: «Талка», 2001.
10. Захаров Г.С. Настольный теннис: теоретические основы. – Ярославль: Верхне – Волжское кн. из-во, 2000.
11. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Теория и практика физической культуры, 2001.
12. Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 2005.
13. Филин В.П. Тем, кто тренирует юных. Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 2.

для учащихся:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. – М.: ФиС, 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). – М.: ФиС, 2007.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М., ФиС, 2001.
5. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. – М.: Знание, 2001.
6. Беляева Л.В. Подвижные игры. – М., ФиС, 2000.

Приложение №1

Список терминов:

Аутогенная тренировка - набор упражнений, позволяющих контролировать и направлять взаимодействие нервной системы, мышечной системы и внутренних органов человека. Как система психофизического саморегулирования, она служит надежной основой для поддержания и укрепления здоровья, самочувствия и общего тонуса. Аутогенная тренировка была разработана известным психологом И. Г. Шульцем и широко вошла в практику спорта. С помощью аутогенной тренировки можно научиться расслаблять мышцы, концентрировать или отвлекать внимание, управлять вегетативной нервной системой и через нее — деятельностью внутренних органов, достигать состояния покоя, внушать себе желаемые модели поведения.

Боковая поверхность стола - поверхность стола, расположенная вертикально относительно игровой поверхности стола.

Высота помещения должна быть не менее 4

Игровая площадка - место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков. Как правило, площадка огораживается бортиками. Местом для игры в настольный теннис могут служить: в помещении - комната, зал, сцена, спортивный зал с дощатым или паркетным полом; на открытом воздухе - оборудованное место. При игре в помещении игровая площадка должна иметь следующие минимальные размеры из расчета на один стол: для областных и республиканских соревнований: длина 10,5 м и ширина - 5 м.

для соревнований в коллективах физической культуры школы, районных и городских масштабов: длина 8 м и ширина - 4,5 м;

Игровая поверхность (лопасть) - сторона ракетки, используемая для ударов по мячу. Игровая поверхность основания оклеивается накладками.

Идеомоторная тренировка - состоит в сознательном представлении техники движений. В идеомоторной тренировке принято выделять три основных функции представлений: программирующую, тренирующую и регуляторную. Первая из них базируется на представлении идеального движения, вторая - на представлениях, облегчающих освоение навыка, третья - на представлениях о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов. Идеомоторная тренировка более всего эффективна для повышения скорости движений (до 34%) и точности (6-18%).

Мяч - спортивный инвентарь, используемый для перебивания ракетками друг другу. Мяч для настольного тенниса шарик из матового целлулоида или подобной массы белого или оранжевого цвета. Мяч должен быть сферическим, диаметром 40 мм. Масса мяча - до 2,7 г.

Накладка - резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки. Накладки могут быть однослойные (жесткая ракетка) или двухслойными - сэндвич (мягкая ракетка), состоящие из нижнего слоя губчатой резины и слоя пупырчатой резины, который может быть наклеен пупырышками наружу (прямой сэндвич), или внутрь (оборотный сэндвич).

Настольный теннис - индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра)

участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем в 2 очка.

Основание ракетки - основа ракетки для игры в настольный теннис, имеющая ровную твердую поверхность, на которую наклеиваются накладки и «щечки» ручки ракетки. Основание ракетки может быть изготовлено из фанеры, содержащей несколько слоев или цельной древесины, В ракетке различают ручку, шейку, ребро ракетки и игровую поверхность, состоящую из ладонной стороны - со стороны ладони и тыльной стороны - со стороны внешней части кисти.

Ракетка - спортивный инвентарь, предназначенный для выполнения ударов по мячу.

Ракетка состоит из деревянного основания и различных накладок. Может иметь любые размеры, форму и массу, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой. При этом 85 % лопасти по толщине должно быть из натурального дерева.

Ребро ракетки - узкий край ракетки, расположенный по ее периметру.

Ручка ракетки - удлиненная часть ракетки, за которую игрок ее держит.

Сетка - инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины. Комплект сетки состоит из кронштейнов (стоек), которые крепят саму сетку к столу и непосредственно сетки хлопчатобумажного или синтетического материала, состоящего из ячеек и верхней белой тесьмы. Система подготовки игроков в настольный теннис - комплекс мероприятий, направленных на подготовку игроков в настольный теннис, отвечающих модельным характеристикам сильнейших игроков и способных показывать наивысшие спортивные результаты.

Соревновательная деятельность - игровая деятельность игроков в настольный теннис в условиях соревнований.

Стол - спортивный инвентарь, на котором должен ударяться мяч, перебиваемый игроками через сетку. Поверхность стола должна находиться в строго горизонтальном положении, быть ровной, матовой и гладкой. По середине стол разделяется сеткой. Различают игровую поверхность стола, ребро стола и боковую поверхность стола. В парной игре стол делят вдоль на две равные половины - поле подачи.

Стратегия - совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

Тактика игры - совокупность игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели, например, победу над соперником; искусство ведения спортивной борьбы.

Тактическая подготовка теннисистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе.

Техническая подготовка теннисистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Тренировка игроков в настольный теннис - составная часть системы подготовки теннисиста, управляемый специализированный педагогический процесс, построенный на основе системы упражнений и направленный на обучение приемам игры и тактическим действиям, совершенствование технико-тактического мастерства, развитие физических способностей, воспитание психических, моральных и волевых качеств, обуславливающих готовность теннисистов к достижению высоких спортивных достижений.

Приложение №2 Критерии оценивания сформированных компетенций учащихся по программе

Высокий уровень – 8–10 баллов Средний уровень – 5–7 баллов Низкий уровень – 1-4 баллов

Контрольные нормативы по настольному теннису
для 1, 2, 3 года обучения

Контрольные упражнения	Учащиеся			
	Возраст	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Набивание мяча ладонной стороной ракетки, (кол-во раз)	7-10 лет	до 10	10-20	20 и больше
	11-14 лет	до 20	20-30	30 и больше
	15-17 лет	до 30	30-40	40 и больше
Набивание мяча тыльной стороной ракетки, (кол-во раз)	7-10 лет	до 8	10-18	15 и больше
	11-14 лет	до 15	15-25	25 и больше
	15-17 лет	до 30	30-40	40 и больше
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки, (кол-во раз)	7-10 лет	до 5	5-8	8 и больше
	11-14 лет	до 15	15-25	25 и больше
	15-17 лет	до 25	25-35	35 и больше
Подача справа, слева (кол-во раз)	7-10 лет	Из 10п.-2р.	Из 10п.-3-4р.	Из 10п.-4р.и больше
	11-14 лет	Из 10п.-4р.	Из 10п.-5-6р.	Из 10п.- 6р.и больше
	15-17 лет	Из 10п.-6р.	Из 10п.-7-8р.	Из 10п.-8р.и больше

Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Учащиеся			
	Возраст	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Подача справа,слева кол-во раз	7-10 лет	Из 10п.-5р.	Из 10п.-6-7р.	Из 10п.-7р.и больше
	11-14 лет	Из 10п.-7р.	Из 10п.-8-9р.	Из 10п.-8р.и больше
	15-17 лет	Из 10п.-9р.	Из 10п.-9-10р.	Из 10п.-9р.и больше
Накат справа,слева	7-10 лет	до 6	7-12	13 и больше
	11-14 лет	До 9	10-15	16 и больше
поочередно, кол-во раз	15-17 лет	до 11	12-17	18 и больше
Накат справа по прямой, кол-во раз	7-10 лет	до 12	13-18	19 и больше
	11-14 лет	до 18	19-25	26 и больше
	15-17 лет	до 25	26-39	40 и больше
Накат слева по прямой, кол-во раз	7-10 лет	до 12	13-18	19 и больше
	11-14 лет	до 18	19-25	26 и больше
	15-17 лет	до 25	26-39	40 и больше