

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец»

Программа рассмотрена и допущена к реализации
решением
Методического совета
ДДТ «Химмашевец»
Протокол № 3 01.09.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Игра вокруг нас»

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст учащихся: 6–15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
КошкарOVA Татьяна Викторовна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы	7
1.4. Планируемые результаты	8
2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	19
2.1. Календарный учебный график	19
2.2. Условия реализации программы.....	19
2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	20
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	20
Приложение 1	22
Приложение 2	23

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игра вокруг нас» **физкультурно-спортивной** направленности разработана в соответствии с новыми требованиями в образовании, отраженными в следующих документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Письмо Министерства образования и науки от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
5. Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленные письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.09.2020 г. № 28 СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. СанПиН 1.2.36.85-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
8. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
9. 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 заказом.
10. Устав муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец» от 21.08.2015 № 1497/46/36.
11. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе от 19.08.2022 № 30 Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского

(юношеского) творчества «Химмашевец».

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и, согласно Концепции развития дополнительного образования, способствует удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, а также увеличению числа детей, регулярно занимающихся спортом.

Актуальность программа «Игра вокруг нас» выражается в формировании здорового образа жизни как неотъемлемой части всего воспитательно-образовательного процесса.

Концептуальной основой программы является воспитание культуры здорового образа жизни. В основе образовательной программы продуктивной идеи о том, что непрерывная систематическая подготовка учащихся делает интерес к такому виду спорта, как настольный теннис, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, ответственность. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, поддерживают активность и интерес к игре. Активные спортивные и подвижные игры способствуют развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности.

Программы дополнительного образования по настольному теннису («Настольный теннис» составитель В.Н. Буянов, «Настольный теннис» Н.В. Арзамасова), а также программы для спортивных школ предполагают воспитание спортсменов-разрядников, а данная программа включает в учебный план не только разделы обучения техническим элементам настольного тенниса, но и раздел игр (подвижные, спортивные).

Отличительная особенность данной программы выражается в разнообразии функций игры: просветительской, оценочной, прогностической,

диагностической, релаксационной, развлекательной, коммуникативной, социализирующей.

Адресат программы: программа ориентирована на учащихся 6-15 лет.

Возрастные особенности: анализ теоретико-методологической литературы показал, что занятия настольным теннисом смогут оказать благотворное влияние на организм учащихся лишь в том случае, если будут учитываться их возрастные анатомо-физиологические и психологические особенности.

Младший школьный возраст является периодом формирования ловкости, гибкости и координации двигательного навыка. Активно продолжают развитие высшие психические функции (внимание, память, восприятие, мышление, речь), осуществляя прочную взаимосвязь с двигательными навыками. К основным характеристикам и тонкостям возрастного периода можно отнести учебную деятельность как ведущую, наличие слаборазвитого внимания, высокий эмоциональный фон, механическое запоминание материала и важность игровой деятельности, сохранившей свою актуальность.

Рассматривая подростковый и ранний юношеский возраст можно говорить о том, что данные возрастные периоды – это этап продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Занятия настольным теннисом оказывают огромное влияние на физическое развитие, тем самым находясь в основе процесса изменений и результата воздействия физического воспитания личности: показателей телосложения, показателей здоровья и показателей развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости). Несмотря на то, что игровая деятельность как ведущий вид отходит на второй план, уступая место общению, мы можем говорить о том, что игра, в том числе в рамках физкультурно-спортивной направленности, способствует удовлетворению основных возрастных потребностей – непосредственному контакту со сверстниками.

Резюмируя выше представленное, мы можем говорить о том, что регулярные тренировки, общая физическая подготовка, соблюдение гигиенических и режимных моментов позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов и систем растущего организма представителей младшего школьного, подросткового и юношеского возраста, а также удовлетворять ведущие потребности каждого возрастного этапа.

Количество в группе 10-15 человек. Комплектование объединения проводится в соответствии с физическим развитием учащегося и его уже освоенными навыками игры в теннис. Набор учащихся свободный, состав

группы – постоянный, разновозрастной. На период обучения возможен прием учащихся в зависимости от возраста или имеющих специальных способностей. Образовательный процесс организуется в традиционной форме.

Объем программы: 432 часов.

Срок освоения программы: 3 года обучения.

- 1, 2, 3 года обучения – 36 недель, 144 часов;

Форма обучения – очная, в особых случаях применяется дистанционная.

Режим занятий: 1, 2 и 3 года обучения 2 раза в неделю по 2 учебных часа.

Уровень освоения программы: программа разноуровневая, предполагает стартовый, базовый, продвинутый уровень освоения.

Стартовый (1 год обучения) – используются и реализуются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый (2 год обучения) – используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый (3 год обучения) – используются и реализуются такие формы организации материала, которые допускают доступ к сложным и нетривиальным разделам содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к предпрофессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Формы обучения: коллективная, групповая, индивидуально-групповая.

Виды занятий: беседа, тренировка, подвижная игра, эстафета, турнир.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: наблюдение, зачет.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы – формирование и развитие коммуникативных, двигательных способностей посредством игры в настольный теннис.

Задачи программы.

Обучающие:

1. Обучить основным техническим приёмам настольного тенниса.
2. Обучить правилам подвижных и спортивных игр.
3. Обучить правильно пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием.
4. Обучить навыкам и умениям в физкультурно-

оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий.

Развивающие:

1. Сформировать потребность учащихся к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому физическому развитию.

2. Развить основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные способности.

3. Сформировать навыки распределения функций и ролей в совместной игровой деятельности.

Воспитательные:

1. Научить планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.

2. Воспитать дисциплинированность и трудолюбие.

3. Воспитать терпение, настойчивость, инициативность в достижении поставленных целей.

4. Воспитать умение совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

1.3. Содержание программы

Учебный тематический план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		1 год стартовый	2 год базовый	3 год продвинутый	
1.	Общая физическая подготовка	24	18	18	Наблюдение
2.	Технико - тактическая подготовка	24	30	30	Наблюдение
3.	Подвижные, спортивные игры	12	6	6	Наблюдение
4.	Эстафеты	12	6	6	Наблюдение
5.	Игра на счет	44	54	54	Наблюдение
6.	Специальная физическая подготовка	24	26	26	Наблюдение
7.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	4	4	Зачет
	Итого:	144	144	144	

Содержание учебного тематического плана

Раздел «Общая физическая подготовка (ОФП)» знакомит учащихся с оздоровительными свойствами физических упражнений и режимом дня. Даются основные понятия и функции ОФП: виды ходьбы; упражнения в беге и прыжках, упражнения для рук, плечевого пояса, для ног и туловища; построение и перестроение и т.д.

Раздел «Технико - тактическая подготовка» знакомит учащихся с основами техники, стойки, хватки. Знакомит с эволюцией настольного тенниса (Изменение правил. Совершенствование инвентаря).

Раздел «Специальная физическая подготовка», начиная со второго года обучения, знакомит учащихся с упражнениями для развития силы мышц ног, рук и туловища.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- обучен основным техническим приёмам настольного тенниса;
- обучен правилам подвижных и спортивных игр;
- обучен правилам пользования современным спортивным инвентарём и оборудованием;
- обучен навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий.

Метапредметные результаты:

- сформирована потребность учащихся к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, сформирована направленность к гармоническому физическому развитию;
- развиты основные физические качества, координационно ориентационно-пространственные способности;
- сформированы навыки распределения функций и ролей в совместной игровой деятельности.

Личностные результаты:

- научен планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- воспитана дисциплинированность и трудолюбие;
- воспитано терпение, настойчивость, инициативность в достижении поставленных целей;
- воспитано умение совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

Комплекс основных характеристик программы по годам обучения:

Стартовый уровень (1 год обучения)

Цель – формирование и развитие двигательных способностей, технических навыков игры путём овладения приёмами игры в настольный теннис.

Задачи.

Обучающие:

1. Обучение терминологии упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм.
2. Обучить выполнению комплекса общей и специальной физической подготовки, технической подготовки в настольном теннисе.

Развивающие:

1. Развитие физических способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей).

2. Развитие навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, соревновательной деятельности.

Воспитательные:

1. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, групповой сплоченности и социальной активности.

2. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Учебный тематический план

1 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Общая физическая подготовка		24	2	22	Наблюдение
2. Техничко-тактическая подготовка		24	4,5	19,5	
2.1.	Эволюция настольного тенниса	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.2.	Попадание в мишень на стене	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.3.	Основы техники: удары на столе	12	1,5	10,5	Наблюдение
2.4.	Подача с верхним вращением мяча	4	1	3	Наблюдение
2.5.	Игра на счёт до 6 очков	4	1	3	Наблюдение
3. Подвижные, спортивные игры		12	1	11	
3.1	Подвижные игры	6	0,5	5,5	Наблюдение
3.2	Спортивные игры	6	0,5	5,5	Наблюдение
4. Эстафеты		12	1	11	Наблюдение
5. Игра на счет		44	2	42	Наблюдение
6. Специальная физическая подготовка.		24	4	20	
6.1.	Упражнения для развития силы мышц ног и туловища	12	2	10	Наблюдение
6.2.	Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища	12	2	10	Наблюдение
7. Промежуточная (итоговая) аттестация.		4	–	4	Зачет
	Всего часов:	144	14,5	129,5	

Содержание учебного тематического плана

1 года обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: введение. Постановка целей и задач на учебный год. Функции ОФП. Оздоровительные свойства физических упражнений. Правила гигиены, режим дня, закаливание.

Практика: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, с пятки на носок. Бег медленный, змейкой, с изменением направления движения. Бег на короткие дистанции на время, челночный бег. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Вращение в лучезапястных локтевых плечевых суставах. Сгибание и разгибание стоп ног. Повороты вращения туловища в различных направлениях. Прыжки различными способами. Подвижная игра.

Раздел 2. Техничко - тактическая подготовка

Тема 2.1. Эволюция настольного тенниса

Теория: изменение правил. Совершенствование инвентаря. Основы техники, стойки, хватки. Понятие «основная стойка теннисиста». Техника одношагового способа передвижений и поворотов.

Практика: хватка. Жонглирование: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу игровой поверхностью ракетки. Упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением Прибивание мяча о пол. Одношажный способ передвижений и поворотов.

Тема 2.2. Попадание в мишень на стене

Теория: приставной шаг.

Практика: метание мяча в мишень на стене. Приставной шаг.

Тема 2.3. Основы техники: удары на столе

Теория: имитация передвижений. Удары откидкой слева, накат слева и справа. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

Практика: имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад).

Удары слева по мячу у тренировочной стенки, одиночные удары. Удары справа по мячу у тренировочной стенки, одиночные удары. Удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером сочетание ударов справа и слева.

Тема 2.4. Подача с верхним вращением мяча

Теория: техника подач слева с верхним вращением мяча. Прием подач.

Практика: подача откидкой слева, подача слева с верхним вращением мяча. Тренировка подач. Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола.

Тема 2.5. Игра на счёт до 6 очков

Теория: правила игры.

Практика: игра на счет разученными ударами.

Раздел 3. Подвижные игры

Тема 3.1. Подвижные игры

Теория: правила игры.

Практика: игры с бегом. Игры с подпрыгиванием и прыжками. Игры с бросанием и ловлей мяча. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с ракеткой и мячом.

Тема 3.2. Спортивные игры

Теория: правила игры.

Практика: спортивные игры: хоккей, бадминтон, боулинг, футбол, пионербол.

Раздел 4. Эстафеты

Теория: правила проведения эстафеты.

Практика: проведение эстафеты.

Раздел 5. Игра на счет

Теория: правила игры.

Практика: игра на счет разученными ударами.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Тема 6.1. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: бег на короткие дистанции от 15- до 30 метров. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях. Прыжки в приседе вперёд- назад, влево-вправо. Приставные шаги и выпады. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Прыжки боком через гимнастическую скамейку. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево. Выпрыгивание из приседа. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Перемещение в 3-х метровой зоне. Отжимание, подтягивание.

Тема 6.2. Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на

дальность и точность попадания в заданную цель. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой.

Раздел 7. Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика: зачет.

Планируемые результаты Стартового уровня (1 года обучения)

Предметные результаты:

- знание терминологии разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- правильное выполнение комплексов общей и специальной физической подготовки, технической подготовки в настольном теннисе.

Метапредметные результаты:

- развиты физические способности (гибкость, быстрота, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности);
- развиты навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга, соревновательной деятельности.

Личностные результаты:

- развиты навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, групповой сплоченности и социальной активности.
- сформированы установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Базовый уровень (2 год обучения)

Цель – создание условий для физического развития и оздоровления учащихся, а также становления их личности, посредством приобщения к занятиям настольным теннисом.

Задачи.

Обучающие:

1. Обучить базовым приёмам техники игры и тактическим действиям.
2. Сформировать стойкий интерес к тренировочным занятиям настольного тенниса.

Развивающие:

1. Развить гармоничные физические способности, укрепление здоровья, закаливание организма.
2. Развить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Воспитательные:

1. Воспитать специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
2. Воспитать дисциплинированность и трудолюбие.

Учебный тематический план 2 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1. Введение. Общая физическая подготовка		18	2	16	Наблюдение
2. Техничко-тактическая подготовка		30	5	25	Наблюдение
2.1.	Эволюция настольного тенниса	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.2.	Попадание в мишень на полу	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.3.	Основы техники: подрезка слева	11	1	10	Наблюдение
2.4.	Подача с нижним вращением мяча	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.5.	Турнир	11	1	10	Наблюдение
3. Подвижные, спортивные игры		9	1	8	
2.1.	Подвижные игры	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.2.	Спортивные игры	5	0,5	4,5	Наблюдение
4. Эстафеты		3	0,5	2,5	Наблюдение
5. Игра на счет		54	2	52	Наблюдение
6. Специальная физическая подготовка		26	2	24	
6.1.	Упражнения для развития силы мышц ног и туловища	13	1	12	Наблюдение
6.2.	Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища	13	1	12	Наблюдение
7.Промежуточная (итоговая) аттестация		4	–	4	Зачет
Итого:		144	12,5	132,5	

Содержание учебного тематического плана 2 год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: введение. Постановка целей и задач на новый учебный год.

Функции ОФП. Оздоровительные свойства физических упражнений. Гигиена спортивной одежды и обуви, режим дня, закаливание.

Практика: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, с пятки на носок. Бег медленный, змейкой, с изменением направления движения. Бег на короткие дистанции на время, челночный бег. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Вращение в лучезапястных локтевых плечевых суставах. Сгибание и разгибание стоп ног. Повороты вращения туловища в различных направлениях. Прыжки различными способами.

Раздел 2. Техничко - тактическая подготовка

Тема 2.1. Эволюция настольного тенниса

Теория: история развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Совершенствование техники. Техника передвижений в игровой стойке со сменой зон.

Практика: имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад).

Тема 2.2. Попадание в мишень на полу

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: попадание мяча в мишень на полу после отскока от стены.

Тема 2.3. Основы техники: подрезка слева

Теория: подрезка слева. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой.

Практика: подрезка слева. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой. Накат справа, слева из двух точек стола.

Тема 2.4. Поддача с нижним вращением мяча

Теория: техника подач слева с нижним вращением мяча. Прием подач.

Практика: поддача слева с нижним вращением мяча. Тренировка подач. Поддача в определенную зону. Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола.

Тема 2.5. Турнир

Теория: правила проведения турнира.

Практика: игра на счет разученными ударами.

Раздел 3. Подвижные игры

Тема 3.1. Подвижные игры

Теория: правила игры.

Практика: игры с бегом. Игры с бросанием и ловлей мяча. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с ракеткой и мячом.

Тема 3.2. Спортивные игры

Теория: правила игры.

Практика: спортивные игры: хоккей, бадминтон, боулинг, футбол, пионербол.

Раздел 4. Эстафеты

Теория: правила проведения эстафеты.

Практика: проведение эстафеты.

Раздел 5. Игра на счет

Теория: правила игры.

Практика: игра на счет разученными ударами.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Тема 6.1. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров. Прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях. Прыжки в приседе вперёд- назад, влево-вправо. Приставные шаги и выпады. Бег скрестным шагом в различных направлениях. Прыжки боком через гимнастическую скамейку. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево. Выпрыгивание из приседа. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях. Перемещение по «треугольнику». Отжимание.

Тема 6.2. Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. Имитация ударов без ракетки, с ракеткой.

Раздел 7. Промежуточная (итоговая) аттестация

Практика: зачет.

Планируемые результаты Базового уровня (2 года обучения)

Предметные результаты:

- обучен базовым приёмам техники игры и тактических действий;
- сформирован стойкий интерес к тренировочным занятиям настольного тенниса.

Метапредметные результаты:

- развиты гармоничные физические способности, укрепление здоровья, закаливания организма;
- развиты навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.

Личностные результаты:

- воспитаны специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- воспитана дисциплинированность и трудолюбие.

Продвинутый уровень (3 год обучения)

Цель – общее физическое воспитание учащихся и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование знаний, умений и навыков игры в настольный теннис.

Задачи.

Обучающие:

1. Обучить навыкам игры в настольный теннис через расширение техники и приёмов.
2. Обучить совместному разбору игр, выработка навыков судейства теннисной игры.
3. Обучить применению современного спортивного инвентаря и оборудования.

Развивающие:

1. Развить физические способности, укрепление здоровья.
2. Развить специальную физическую подготовку с применением игровой деятельности.

Воспитательные:

1. Воспитать умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия.
2. Воспитать умение совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

Учебный тематический план

3 года обучения

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение. Общая физическая подготовка	18	2	16	Наблюдение
2.	Технико-тактическая подготовка	30	5	25	Наблюдение
2.1.	Эволюция настольного тенниса	2	0,5	1,5	Наблюдение
2.2.	Попадание в мишень на полу	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.3.	Основы техники: подрезка слева	11	1	10	Наблюдение
2.4.	Подача с нижним вращением мяча	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.5.	Турнир	11	1	10	Наблюдение
3.	Подвижные, спортивные игры	9	1	8	
2.1.	Подвижные игры	4	0,5	3,5	Наблюдение
2.2.	Спортивные игры	5	0,5	4,5	Наблюдение
4.	Эстафеты	3	0,5	2,5	Наблюдение
5.	Игра на счет	54	2	52	Наблюдение
6.	Специальная физическая подготовка	26	2	24	
6.1.	Упражнения для развития силы мышц ног и туловища	13	1	12	Наблюдение
6.2.	Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища	13	1	12	Наблюдение
7.	Промежуточная (итоговая) аттестация	4	–	4	Зачет
Итого:		144	12,5	132,5	

Содержание учебного тематического плана

3 год обучения

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: Введение. Постановка целей и задач на новый учебный год. Функции ОФП. Оздоровительные свойства физических упражнений. Гигиена спортивной одежды и обуви, режим дня, закаливание.

Практика: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни, с пятки на носок. Бег медленный, змейкой, с изменением направления движения. Бег на короткие дистанции на время, челночный бег. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. Вращение в лучезапястных локтевых плечевых суставах. Сгибание и разгибание стоп ног. Повороты вращения туловища в различных направлениях. Прыжки различными способами.

Раздел 2. Техничко - тактическая подготовка

Тема 2.1. Основы техники: подрезка справа

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: подрезка справа. Исходное положение рук, ног, туловища при подготовке к удару. Наблюдение за полетом мяча. Работа кисти, предплечья, плеча, туловища и ракетки во время удара. Контакт мяча с ракеткой. Накат справа, слева из левой зоны стола. Сочетание откидки слева и наката справа. Сочетание наката слева и подрезки справа. Сочетание накатов и подрезок. Повороты при ударах слева и справа.

Тема 2.2. Подача с нижним вращением мяча

Теория: техника подач справа с нижним вращением мяча. Прием подач.

Практика: подача справа с нижним вращением мяча. Тренировка подач. Подача в определенную зону. Прием подач. Способы приема подач, выскакивающих за заднюю линию стола.

Тема 2.3. Судейство

Теория: правила ведения счета.

Практика: счет на счетчике.

Тема 2.4. Турнир

Теория: правила проведения турнира.

Практика: игра на счет.

Раздел 3. Подвижные, спортивные игры

Тема 3.1. Подвижные игры

Теория: правила игры.

Практика: игры с бегом. Игры с бросанием и ловлей мяча. Игры на ориентирование в пространстве. Игры с ракеткой и мячом.

Тема 3.2. Спортивные игры

Теория: правила игры.

Практика: спортивные игры: хоккей, бадминтон, боулинг, футбол, пионербол.

Раздел 4. Эстафеты

Теория: правила проведения эстафеты.

Практика: проведение эстафеты.

Раздел 5. Игра на счет

Теория: правила игры.

Практика: игры с ведением счета.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Тема 6.1. Упражнения для развития силы мышц ног и туловища

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: бег. Прыжки. Приставные шаги и выпады. Отжимание. Имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево. Выпрыгивание из приседа. Перемещение в 3-х метровой зоне. Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.

Тема 6.2. Упражнения для развития мышц рук и верхней части туловища

Теория: теоретический инструктаж.

Практика: упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях. Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель. Имитация ударов без ракетки, с утяжеленной ракеткой.

Раздел 7. Итоговая аттестация.

Практика: зачет.

Планируемые результаты

Продвинутого уровня (3 года обучения)

Предметные результаты:

- обучен навыкам игры в настольный теннис через расширение техник и приёмов;
- обучен совместному разбору игр, выработка навыков судейства теннисной игры;
- обучен применению современного спортивного инвентаря и оборудования.

Метапредметные результаты:

- развиты физические способности, укрепление здоровья;
- развита специальная физическая подготовка с применением игровой деятельности.

Личностные результаты:

- воспитано умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- воспитано умение совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1. Календарный учебный график

Период обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый год обучения (стартовый) второй и третий год обучения (базовый и продвинутый)					
1 полугодие	15 сентября	30 декабря	16	64	2 раза в неделю по 2 учебных часа
2 полугодие	08 января	28 мая	20	80	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: для создания условий реализации программы занятия проводятся в спортивном зале: соответствующее СанПиНам освещение, горячая и холодная вода. Для организации работы спортивный зал должен быть оборудован столами для настольного тенниса, спортивным инвентарем.

Информационно-методическое обеспечение:

- **дидактические материалы:** методическое пособие «Физиологические особенности учащихся на занятиях настольным теннисом», методические разработки заданий к занятиям;
- **наглядные пособия:** комплекс плакатов «Правила поведения на уроках физкультуры», комплекс плакатов «Техника безопасности на уроках физкультуры», 4 плаката с методическим сопровождением «Техника безопасности на уроках физкультуры».

Кадровое обеспечение: кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа осуществляется педагогами дополнительного образования, что закрепляется Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Виды и формы контроля:

- **текущий контроль** осуществляется в ходе выполнения задания методом наблюдения, фронтального опроса для проверки уровня освоения программного материала в повседневной учебной деятельности.
- **промежуточная (итоговая) аттестация** проводится в конце года в форме зачета.

Результаты освоения программы определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий.

1 уровень – высокий, полное освоение содержания образования (80-100%).

2 уровень – средний, частичное освоение содержания программы (50-80%), но при выполнении заданий допускает незначительные ошибки.

3 уровень – низкий, не полностью освоил содержание программы (30-50%), допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий.

Оценочные материалы:

1. Карта мониторинга «Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке учащихся» (приложение 1).
2. Карта мониторинга «Контрольные нормативы по технической подготовке учащихся» (приложение 2).

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни / О.С. Аранская. – М.: Педагогика, 2012.
2. Белкин А.С. Возрастная педагогика / А.С. Белкин. – Екатеринбург, 2009.
3. Галанов А.С. Игры, которые лечат / А.С. Галанов. – М., 2009.
4. Глазырина Л.Д. Методика физвоспитания детей младшего школьного возраста / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2010.
5. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы / Н.И. Дереклеева – М.: ВАКО, 2007 г.
6. Казина О.Б. Весёлая физкультура для детей и их родителей / О.Б. Казина. – Ярославль, 2012.
7. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
8. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Учебное пособие для ученика и учителя / А.Н. Маюров. - М.: Педагогическое общество России, 2004.

9. Миняева С.А. Подвижные игры дома и на улице / С.А. Миняева. – М., 2012.

10. Моргунова О.Н. Физкультурно-оздоровительная работа / О.Н. Моргунова. – Воронеж, 2009.

11. Останко Л.В. Оздоровительная гимнастика / Л.В. Останко. – СПб., 2006.

12. Подвижные игры: 1–4 классы / Авт.-сост. Патрикеев А.Ю. – М.: ВАКО, 2007.

13. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы / Н.К. Смирнов - М.: АРКТИ, 2003.

Литература для учащихся, родителей (законных представителей):

1. Волошина Л.Н. Игры с элементами спорта / Л.Н. Волошина, Т.В. Курилова. – М., 2004.

2. Портал о фитнесе. – Режим доступа: http://fitnesburg.ru/gloss/nastolnyi_tennis

3. Про пинг-понг. – Режим доступа: <http://www.propingpong.ru>

4. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты / Л.П. Фатеева. – Ярославль, 2005.

5. Федерация настольного тенниса России. – Режим доступа: <http://ttfr.ru/>

6. Филиппова С.О. Мир движений мальчиков и девочек / С.О. Филиппова – СПб., 2001.

Приложение 1

Карта мониторинга «Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке»

№	Возраст пол Наименование упражнений	7-9		10 - 11		12 - 13		14 - 15	
		д	м	д	м	д	м	д	м
1.	Бег 30 м. с ходу (с)								
2.	Челночный бег 3*10 м (с)								
3.	Прыжок в длину с места (см)								
4.	Метание теннисного мяча в цель дистанция 6 м.(кол. попаданий)								
5.	Сгибание туловища лежа на спине (раз)								

Приложение 2

Карта мониторинга «Контрольные нормативы по технической подготовке учащихся»

Наименование технического приема	1 год	2 год	3 год	Оценка выполнения
	Кол-во ударов в серию	Кол-во ударов в серию	Кол-во ударов в серию	
Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)		-	-	хорошо
		-	-	удовлетворительно
Подача откидкой слева		-	-	хорошо
		-	-	удовлетворительно
Накат справа по диагонали				хорошо
				удовлетворительно
Накат слева по диагонали				хорошо
				удовлетворительно
Сочетание наката справа и слева	-			хорошо
	-			удовлетворительно
Подача слева накатом	-			хорошо
	-			удовлетворительно
Подача справа накатом	-			хорошо
	-			удовлетворительно
Откидка (подрезка) справа	-	-		хорошо
	-	-		удовлетворительно
Игра на столе с тренером (количество раз)				хорошо
				удовлетворительно

Примечание:

Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали.

Удары выполняются при игре с тренером (партнёром).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845787

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 28.11.2022 по 28.11.2023