

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

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
(протокол № 1 30.08.2024г.)



УТВЕРЖДАЮ
Директор ДДТ «Химмашевец»
М.М. Симонова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Игра вокруг нас»

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

Автор-составитель:
Кошкарлова Татьяна Викторовна
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

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
И 1. Календарный учебный график.....	19
У 2. Условия реализации программы	19
Ф 3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	19
В 4. Воспитательная работа.....	20
Р	
3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	21
Л	
Приложение 1	23
И	
Приложение 2	24
Н	
К	
\	
І	
"	
–	
Т	
о	
с	
1	
0	
6	
6	
9	
5	
8	
8	
4	
"	
ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	19

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная 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 г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г. (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. 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);
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. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец» от 21.08.2015 г. № 1497/46/36;
10. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе от 09.01.2024 г. № 3 Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец детского (юношеского) творчества «Химмашевец».

Данная дополнительная 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 слабо развитого 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 имеющихся 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, 432 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 содержание 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.	Поддача 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	
---	----------------------------	------------------	--

		всего	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
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. 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
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	Начало обучения по программе	Окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 период	10 сентября	30 декабря	16 недель	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 период	09 января	28 мая	20 недель		

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.

Сведения о доступе к информационным системам и информационно-телекоммуникационным сетям: наличие в образовательном учреждении подключения к сети Интернет. Скорость подключения - 2 Мбит/сек и выше. Подключение к Wi-Fi – да.

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».

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).

2.4. Воспитательная работа

Основные целевые ориентиры программы: понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасного поведения; культуры самоконтроля своего физического состояния; трудолюбия; воли; ответственности; стремление к командному взаимодействию.

Создание и поддержка воспитательной среды общения и успешной деятельности, формирование межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Формы: основная – учебное занятие, дополнительные – турниры, эстафеты.

Методы: метод убеждения, метод положительного примера, метод упражнений.

Анализ результатов: воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности объединения в ДДТ «Химмашевец».

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путем опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после ее завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребенка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем.

Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усредненных и анонимных данных.

Профориентационная работа в объединении

В содержании программы все темы косвенно затрагивают сферу профориентации. Учащиеся развивают физические качества, умение выбирать здоровый образ жизни, умение выбирать профессиональный путь. На одном из занятий проводится игра по летним и зимним видам спорта для расширения кругозора учащихся.

Вследствие воспитательной деятельности учащимся предоставлена профессиональная проба, которая дает возможность изучить избранную сферу и примерить на себя профессию спортсмена.

Кадровое обеспечение: кадровое обеспечение разработки и реализации дополнительная 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»».

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 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 367631368242343721851914175269218151721164225256

Владелец Симонова Мария Михайловна

Действителен с 12.12.2023 по 11.12.2024