

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
Дворец творчества детей и молодежи
муниципального образования г. Братска**

РАССМОТРЕНО:

Заседание МС

МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска

Протокол № 14

от «10» июня 2024 г.

Председатель МС,

зам. директора по НМР

Половинко Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № _____

от «__» _____ 2024 г.

Директор МАУ ДО «ДТДиМ» МО

г. Братска

Мельник О.В. _____

МП

Дополнительная общеразвивающая программа

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации – 2 года

Возраст учащихся – 8-17 лет

Уровень – базовый, продвинутый

Автор-разработчик:

Педагог дополнительного образования

Алукаева В.В.

Братск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основании нормативно-правовых документов: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4.3648-20).

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень – базовый

Предполагает участие в постановке и решении таких заданий и задач, для которых необходимо использование специализированных предметных знаний, концепций. Расширяет материал начального уровня, доказывает, иллюстрирует и конкретизирует основное знание, показывает применение понятий. Этот уровень несколько увеличивает объем сведений, помогает глубже понять основной материал, делает общую картину более цельной. Требуется глубокое знание системы понятий, умения решать проблемные ситуации в рамках игры в теннис.

Уровень – продвинутый (углублённый)

Предполагает совершенствование навыков игры в теннис, участие в соревновательной и судейской деятельности. Данный уровень позволяет ребенку проявить себя в дополнительной самостоятельной работе. Требуется умения решать проблемы, ставить цели, выбирать программу действий в процессе игры.

В рамках программ физкультурно-спортивной направленности осуществляется ознакомление с государственной символикой с учетом возрастных особенностей учащихся с использованием объяснительно-иллюстративных методов (рассказ, беседа),

В программу включено формирование функциональной грамотности как метапредметного образовательного результата, способствующего решению жизненных задач, а именно умению понимать информацию, представленную в виде схем (тактики игры 1x1), турнирных таблиц, рисунков (технические приемы и физические упражнения) – математическая грамотность, а так же естественнонаучная – это способность осваивать и использовать естественнонаучные знания о здоровье, как наиважнейшей ценности человеческого бытия, умение заботиться о своем физическом здоровье и соблюдать правила безопасности жизнедеятельности.

Актуальность программы.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Очень важно, чтобы ребёнок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Наличие постоянной борьбы, которая ведется с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает разностороннее воздействие на психику, физиологическую и двигательную функции ребенка.

Программа направлена на развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, воля, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия.

Соревновательный характер игры, стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Педагогическая целесообразность программы. Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области физической культуры и спорта.

Отличительные особенности программы

Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями. Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятия и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

Одной из отличительных особенностей программы является то, что она построена на принципе равноуровневости.

Цель базового уровня: развитие умений и навыков игры в настольный теннис через укрепление организма учащихся, развития их физических, волевых качеств.

Цель продвинутого уровня: совершенствование навыков игры в настольный теннис через развитие личных качеств учащихся, участие в соревнованиях и осуществление судейской деятельности.

Задачи:

Базовый уровень	Продвинутый уровень
Образовательные	
-формировать умения выполнять новые элементы в теннисе и совершенствовать их; - формировать навыки применения техники и тактики игры в теннис	-формировать знания правил судейства соревнований по настольному теннису; -обучить специальным приемам техники и тактики игры настольный теннис;
Развивающие	
– способствовать развитию физических качеств: координация движений, сила, быстрота реакции (скорость), выносливость; - способствовать развитию умения производить расчеты на несколько ходов вперед	- способствовать совершенствованию физических качеств: координация движений, сила, выносливость, быстрота реакции; - способствовать развитию образного и аналитического мышления, умения производить расчеты на несколько ходов вперед - развивать успешный опыт участия в соревнованиях
Воспитательные	
– воспитывать личные качества (настойчивость, целеустремленность, внимательность, уверенность); – способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать силу воли, упорство. – знакомство с профессиями спортивной направленности.	– воспитывать личные качества (настойчивость, целеустремленность, внимательность, уверенность); – способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности. – знакомство с профессиями спортивной направленности и праздникам физкультурно-спортивными.

Адресат программы: программа рассчитана для детей 8-17 лет, не имеющих физических ограничений для занятий настольным теннисом.

Дети 8-14 лет очень подвижны, энергичны. Ребенок растет очень быстро, но его рост неравномерен. Так как сердце не растет в пропорции с его телом, он не может вынести длительные периоды напряженной деятельности. Ребенок может сосредоточить свое

внимание на 15 минут. Но его произвольное внимание не прочно: если появляется что-то интересное, то внимание переключается. Активно реагирует на все новое, яркое. Любит слушать речь взрослого, но необходимо учитывать, что порог слышимости и острота слуха еще не достигли своих наибольших величин (это произойдет в подростковом возрасте). Рост в возрасте 15-17 лет не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому подросток часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко. Иногда может казаться ленивым (естественный способ защиты его организма от чрезмерного напряжения).

Программа рассчитана на 2 года по 1 году обучения на каждом уровне, но в случае необходимости может быть использована в течение более длительного срока. Учащиеся могут по желанию продолжить обучение по данной программе в течение нескольких лет на выбранном уровне.

Базовый уровень: срок реализации программы 1 год с количеством часов – 144, учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа (длительность одного учебного часа – 45 мин.) с 10 минутным перерывом.

Продвинутый уровень: срок реализации программы 1 год с количеством часов – 216, учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа (длительность одного учебного часа – 45 мин.) с 10 минутным перерывом.

Предоставляется возможность включения в группу детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов при создании специальных условий с учетом особенностей психофизического развития указанных категорий обучающихся в соответствии с заключением психолого-медико-педагогической комиссии.

Принцип комплектования групп: прием детей осуществляется на основании письменного заявления от родителей, с учетом расписания занятий в школе или занятости в дошкольном учреждении, программа ориентирована на учащихся с разными уровнями физического развития и индивидуальных особенностей ребёнка.

Количественный состав групп – 10 человек.

Формирование групп проводится по результатам входящего контроля на определение физического развития. Учитывая, что настольный теннис бесконтактный вид спорта, поэтому учащиеся младшего возраста могут заниматься со старшими учащимися (примерные возрастные группы: 8-12, 13–17). К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний.

Принцип зачисления на уровне программы:

– на базовый уровень принимаются учащиеся с 8 лет, прошедшие стартовый уровень модуля «Основы настольного тенниса» программы «Спортивные игры» или учащиеся имеющие начальные умения игры в настольный теннис (определяется через входящий контроль – игра с педагогом), или имеющие подтверждающие документы.

– на продвинутый уровень принимаются учащиеся с 13 лет, прошедшие обучение на базовом уровне, обладающие высокоразвитыми техническими навыками игры в настольный теннис и способные конкурировать на соревнованиях в личном первенстве и в команде, а так же учащиеся, ранее не обучавшиеся по программе «Настольный теннис», но обладающие выше перечисленными навыками, конкурентно-способные (определяется через входящий контроль – игра с педагогом).

– в программе предусмотрен добор учащихся в течение учебного года после успешного прохождения входящий контроль – игра с педагогом.

В программе «Настольный теннис» предусмотрена возможность перехода на электронное обучение с применением дистанционных технологий в зависимости от эпидемиологической обстановки. Разработан модуль дистанционного обучения на 32 часа (**Приложение 1**). Реализация программы в условиях дистанционного режима проводится с использованием платформы Microsoft Teams, электронных почт, электронных образовательных ресурсов по изучаемым темам.

Технологическая карта

«Практика использования современных образовательных технологий»

Программа реализуется с применением методов и приемов дифференцированного подхода, который обуславливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности для игры в настольный теннис и личностные особенности реагирования на физическую нагрузку (скорость, координация, реакция, сила удара) и факторы внешней среды. Дифференцированный подход в обучении как нельзя лучше способствует осуществлению личностного развития учащихся, так как предусматривает деление учащихся на группы, игровые пары с учетом их индивидуальных способностей (физическое, тактико-техническое развитие).

Настольный теннис

название дополнительной общеразвивающей программы

Дифференциация образовательного процесса

образовательная технология

Методы, приемы	Цель использования	Описание действий педагога	Раздел программы, тема, вид деятельности
Метод строго регламентированного упражнения: прием разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные).	освоение спортивной техники.	Освоение учащимися спортивной техники осуществляется путем распределения их на несколько подгрупп, исходя из уровня технической, и физической подготовленности, двигательной одаренности, способностей переносить физические нагрузки и др. Для каждой подгруппы определяется свой темп, количество, время выполнения упражнений, что позволяет приводить обучаемых к одному и тому же уровню овладения материалом, но индивидуальными путями.	Специальные упражнения.
Метод переключения	освоение спортивной техники.	в тактических действиях - упражнение от нападения к защите и от защиты к нападению;	Технические приемы игры
	Развитие физических качеств, выносливости	Силовые упражнения.	На каждом учебном занятии
Игровой метод	комплексное совершенствование двигательной деятельности в усложненных условиях.	Ежедневный мини - турнир дает возможность поддерживать высокую моторную плотность при отработке технических элементов. Группа разбивается по степени мастерства на 2-3	Технические приемы игры

		подгруппы. Анализ (самоанализ) сыгранных партий. Учащиеся ежедневно заполняют «Карту роста», позволяющую увидеть индивидуальные достижения каждого	
	Эмоциональная подзарядка, снятие стресса и повышение работоспособности	Подвижная игра «Эстафета» (описание игры)	На каждом занятии
Переменный метод	Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий игрока. По существу, большинство специальных упражнений теннисист выполняет в переменном темпе. Этот метод самый универсальный и предоставляет широкие возможности для подготовки теннисиста, так как позволяет моделировать соревновательную деятельность.	Работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха или работой меньшей интенсивности, что близко к соревнованию, где чередуются короткий и длительный розыгрыш мяча. Этот метод используют, когда готовятся непосредственно к соревнованиям, а также при совершенствовании специальной скоростной выносливости.	На каждом занятии
Соревновательный метод	может применяться как способ стимулирования интереса и активизации в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту, ловкость и т. д. или проводится в форме организованных соревнований.	Фактор соперничества, а также форма организации и проведения состязаний — определение победителя, поощрение за достигнутый результат и т. д. — создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма.	1-2 в месяц

Учебные занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности.

Алгоритм организации учебного занятия:

1 этап. Мотивационно-организационный (педагог настраивает учащихся на занятие, мотивирует, знакомит с темой и целью занятия разными способами).

2 этап. Операционно-деятельностный (основной этап занятия: формирование новых знаний,

умений, компетентностей закрепление навыков, формирование).

3 этап. Рефлексно-оценочный (подведение итогов, приобретенных компетентностей, рефлексия).

Теоретическая подготовка знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами соревновательной деятельности в настольном теннисе с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого учащегося рациональную подготовку для точного удара, научить его правильной работе возле стола. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития теннисиста-спортсмена. Общая физическая подготовка должна служить основным средством активного отдыха учащихся, устраняющим застойные явления в организме спортсмена. Могут быть рекомендованы: подвижные игры, умеренный бег по пересеченной местности, плавание, лыжи, коньки, турпоходы и обязательные регулярные занятия утренней гимнастикой.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, позволяет более полно контролировать внимание, помогает добиваться поставленной цели. Приобретенные знания, хорошая техническая и физическая подготовка делают учащихся более уверенными в своих действиях. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований.

В процессе занятий одновременно решаются и **воспитательные задачи**. Педагог воспитывает у учащихся отношение к труду и общественной собственности, - чувство ответственности перед коллективом, добивается от них сознательного и добросовестного отношения к своим обязанностям, организованности и дисциплины, уважения к старшим. Необходимое условие успешной воспитательной работы - четкая организация занятий, высокая требовательность педагога к учащимся, соблюдение норм поведения на занятиях, в школе и в быту.

Программа реализуется на основе технологии дифференцированного обучения, которая способствует осуществлению личностного развития учащихся на занятиях настольного тенниса. Применение методов дифференциации и индивидуализации обуславливается тем, что учащиеся даже одного возраста имеют различный уровень двигательной подготовленности, психофизиологические и личностные особенности реагирования на учебную нагрузку.

Существует несколько методов (способов) организации деятельности учащихся на занятиях пулевой стрельбой:

1. Фронтальный способ – упражнения выполняются всеми учащимися одновременно. Этот способ применяется при выполнении общеразвивающих упражнений;
2. Групповой способ – упражнения выполняются одновременно несколькими подгруппами учащихся;
3. Поточный способ – учащиеся выполняют заданные упражнения друг за другом;
4. Индивидуальный способ – отдельные учащиеся, получив задание, самостоятельно выполняют его. Такие задания дают возможность отстающим в овладении той или иной темы или упражнением или, наоборот, сильнейшим увеличить свои показатели.

Индивидуальный подход к учащимся можно осуществлять и при фронтальном, поточном, групповом методах. При одинаковых для основной части учащихся заданиях, некоторым учащимся их облегчают или, наоборот, усложняют.

Технология дифференцированного обучения предполагает организацию учебного материала с учётом технической подготовленности учеников, т.е. для сильных сделан акцент на совершенствование упражнения, а для слабых на углубленное разучивание.

Дифференцированный подход к учащимся при дозировании нагрузок требует соблюдения следующих правил. Если всей группе дается одинаковое задание, то ориентир при выборе нагрузки в первую очередь на слабых учащихся.

Возможны три способа дозирования заданий по трудности:

- педагог указывает степень трудности и сам выбирает для каждого учащегося посильный вариант.

- педагог указывает степень трудности, но учащиеся сами (индивидуально) выбирают себе задания.

- учащиеся сами оценивают трудность и выбирают себе задание.

Ориентация на посильные и доступные большинству учащихся обязательные результаты обучения даёт возможность каждому учащемуся на каждом занятии испытывать учебный успех.

При реализации программы применяется Здоровьесберегающая технология – это совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья учащихся, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития.

Педагог при построении своих занятий учитывает следующие требования:

1. Обстановка и гигиенические условия в кабинете соответствующие норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения наличие/отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

2. Смена видов учебной деятельности на занятии не менее 4-х так, как однообразие способствует утомлению. Средняя положительность и частота чередования различных видов учебной деятельности – 7-10 минут.

3. Количество видов преподавания (*словесный, наглядный, самостоятельная работа*) не менее трех. Чередование видов преподавания не позже чем через 10-15 минут.

4. На занятиях присутствует смена поз учащихся, которые соответствовали бы видам работы.

5. Присутствуют оздоровительные моменты: физкультминутки, минутки релаксации, дыхательная гимнастика, гимнастика для глаз. Норма: на 15-20 минут занятия по одной минуте из 3-х легких упражнений с 3-4 повторениями каждого.

6. Включены в занятия вопросы, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни.

7. Наличие мотивации учебной деятельности. Внешняя мотивация: оценка, похвала, поддержка, соревновательный метод. Стимуляция внутренней мотивации: стремление больше узнать, радость от активности, интерес к изучаемому материалу.

Технологически создание любого типа ситуации успеха состоит из последовательности следующих операций

Операция	Назначение	Речевая парадигма
Снятие страха	Помогает преодолеть неуверенность в собственных силах, робость, боязнь самого дела и оценки окружающих	«Мы все пробуем и ищем, только так может что-то получиться». «Люди учатся на своих ошибках и находят другие способы решения». «Контрольная работа довольно легкая, материал мы с вами проходили».
Авансирование успешного результата	Помогает учителю выразить свою твердую убежденность в том, что его ученик обязательно справится с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в своих силы и возможности	«У вас обязательно получится..» «Я даже не сомневаюсь в успешном результате».

Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятия согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания

В реализации программы используются системно элементы здоровьесберегающих технологий:

- соблюдение санитарно – гигиенических требований (свежий воздух, оптимальный тепловой режим, хорошая освещенность, чистота), правил техники безопасности;
- рациональная плотность занятия (время, затраченное школьниками на учебную работу) должно составлять не менее 60 % и не более 75-80 %;
- четкая организация учебного труда;
- строгая дозировка учебной нагрузки;
- смена видов деятельности;
- включение технологических приемов и методов, способствующих самопознанию, самооценке учащихся;
- построение занятия с учетом работоспособности учащихся;
- индивидуальный подход к учащимся с учетом личностных возможностей;
- формирование внешней и внутренней мотивации деятельности учащихся;
- благоприятный психологический климат, ситуации успеха и эмоциональные разрядки;
- профилактика стрессов:
- работа в парах, в группах, где ведомый, более "слабый" ученик чувствует поддержку товарища; стимулирование учащихся к использованию различных способов решения, без боязни ошибиться и получить неправильный ответ;
- целенаправленная рефлексия в течение всего занятия и в его итоговой части.

Учебный план

№	Направление деятельности	Уровни освоения/количество часов						Форма промежуточной аттестации / контроля
		Базовый			Продвинутый			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Входящий контроль	4	2	2	4	2	2	Практическое тестирование, игра с педагогом
2	Общеразвивающие упражнения	14	2	12	15	2	13	
3	Специальные упражнения	43	4	42	47	5	43	
4	Технические приемы игры	44	4	40	70	5	65	
5	Игра на счёт	30	2	28	47	2	43	
6	Судейство	4	2	2	28	3	25	
7	Профориентационная работа	4		4	4		4	
8	Промежуточная аттестация	2	-	2	2	-	2	Практическое тестирование, игра на счет
	Итого	144	16	128	216	20	197	

Календарно учебный график (базовый уровень)

Направление деятельности / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль	4								
Общеразвивающие упражнения	6	1	1	1	1	1	1	1	1
Специальные упражнения	4	6	6	5	5	5	5	5	5
Технические приемы игры	2	6	4	5	3	6	6	8	4

Игра на счёт		3	4	3	3	4	4	4	5
Судейство			1	1			2		
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	16	16	16	16	12	16	18	18	16

Календарно учебный график (продвинутый уровень)

Направление деятельности / месяц	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Вводное занятие. Входящий контроль	4								
Общеразвивающие упражнения	2	2	2	2	2	2	1	1	1
Специальные упражнения	5	6	6	6	5	6	6	5	5
Технические приемы игры	7	8	8	8	7	8	8	8	8
Игра на счёт	5	5	5	5	4	5	7	6	5
Судейство	1	3	5	2		3	4	6	4
Промежуточная аттестация				1					1
Всего	24	24	26	24	18	24	26	26	24

Содержание программы

В содержание входит: комбинированные занятия (беседы о понятии физической культуры, роли физических упражнений, о здоровом образе жизни, личной гигиены). Практические занятия с постепенным усложнением.

Базовый уровень:

Вводное занятие. Входящий контроль – 4 ч.

Игра с педагогом

Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасной игры. Правила соревнований. Подбор инвентаря для тренировочного процесса, режим дня, самоконтроль.

Общеразвивающие упражнения – 14 ч.

Для общего развития в начале каждого учебного занятия применяются общеразвивающие упражнения из легкой атлетики и гимнастики:

Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты, остановки, прыжки, рывки.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Сила.

1. Упражнение с преодолением тяжести собственного веса;

- отжимание в упоре;
- поднятие туловища из положения лежа.

Развитие быстроты.

1. Упражнение скоростно-силовой направленности.

- работа на колесе по заданию
- прыжки на скакалке;
- челночный бег на скорость;
- прыжковые упражнения.

Выносливость.

- работа на скакалке 10мин, 20мин, 30мин;
- круговая тренировка.

Развитие ловкости.

- упражнение на равновесие;
- упражнение по сигналу со сменой позиции.

Специальные упражнения – 46ч.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
 - игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо - вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

1. Чувство мяча.

- набивание (жонглирование)
- набивание мяча у стенки;
- игра на столе по заданию (разное направление, изменении е высоты полета мяча, длины полета мяча)

2. Быстрота реакции (умение взять мяч на столе после быстрого удара)

- принятия мяча после сильного выполняется в основном приемом подставка, контрударом или подрезкой.

3 Быстрота ударных движений.

- работа на колесе в быстром темпе
- работа накатом в быстром темпе по диагонали

4. Быстрота передвижений

- перемещение 4-метровой зоне восьмеркой;
- поочередные удары по колесу расположенных друг от друга на расстояние.

Технические приемы игры – 44ч.

Базовая техника

- овладение правильной хваткой ракетки, многократное повторение хватки и основной стойки

Жонглирование мяча.

- броски мяча;
- набивание мяча ракеткой одной стороной,
- набивание мяча 2-мя сторонами поочередно

- удары мяча о стенку правой и левой стороной ракетки;
- удары по мячу ребром ракетки и игровой стороной;
- передвижения бегом с набивание мяча.

Удары ракеткой по мячу.

- удары справа и слева по мячу у тренировочной стенке;
- удары на столе с играющим тренером;
- свободная игра.

Тактическая подготовка.

- умение грамотно построить ход игры;
- игра на столе с тренером;
- игра в одном направлении с разных точек;
- игра с одной точки в разных направлениях.

Игра на счёт – 30 ч

Правильная техника выполнения элементов

Судейство- 4ч

Судейство игр на тренировках, соревнованиях

Профориентационная работа: реализация профориентационной модели: подготовка мультимедийной презентации по алгоритму, специально на учебном занятии выделяется время для организации праздника (элемента праздника) 30 октября – День тренера в РФ, 28 марта-День учителя физкультуры– **4 ч.**

Промежуточная аттестация – 2 ч.

Продвинутый уровень

Вводное занятие. Входящий контроль – 4 ч.

Игра с педагогом

Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасной игры. Правила соревнований. Подбор инвентаря для тренировочного процесса, режим дня, самоконтроль.

Общеразвивающие упражнения – 15 ч.

Для общего развития в начале каждого учебного занятия применяются общеразвивающие упражнения из легкой атлетики и гимнастики:

Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты, остановки, прыжки, рывки.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно-силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Сила.

1. Упражнение с преодолением тяжести собственного веса;

- отжимание в упоре;
- поднятие туловища из положения лежа.

Развитие быстроты.

1. Упражнение скоростно-силовой направленности.

- работа на колесе по заданию
- прыжки на скакалке;
- челночный бег на скорость;
- прыжковые упражнения.

Выносливость.

- работа на скакалке 10мин, 20мин, 30мин;
- круговая тренировка.

Развитие ловкости.

- упражнение на равновесие;
- упражнение по сигналу со сменой позиции.

Специальные упражнения – 50 ч.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо - вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

1. Чувство мяча.

- набивание (жонглирование)
- набивание мяча у стенки;
- игра на столе по заданию (разное направление, изменении е высоты полета мяча, длины полета мяча)

2. Быстрота реакции (умение взять мяч на столе после быстрого удара)

- принятия мяча после сильного выполняется в основном приемом подставка, контрударом или подрезкой.

3 Быстрота ударных движений.

- работа на колесе в быстром темпе
- работа накатом в быстром темпе по диагонали

4. Быстрота передвижений

- перемещение 4-метровой зоне восьмеркой;
- поочередные удары по колесу расположенных друг от друга на расстояние.

Технические приемы игры –70ч.

Базовая техника

- овладение правильной хваткой ракетки, многократное повторение хватки и основной стойки

Жонглирование мяча.

- броски мяча;
- набивание мяча ракеткой одной стороной,
- набивание мяча 2-мя сторонами поочередно
- удары мяча о стенку правой и левой стороной ракетки;
- удары по мячу ребром ракетки и игровой стороной;
- передвижения бегом с набивание мяча.

Удары ракеткой по мячу.

- удары справа и слева по мячу у тренировочной стенке;

- удары на столе с играющим тренером;
- свободная игра.

Тактическая подготовка.

- умение грамотно построить ход игры;
- игра на столе с тренером;
- игра в одном направлении с разных точек;
- игра с одной точки в разных направлениях.

Игра на счёт – 47ч

Двухсторонняя игра. Судейство. Самоанализ игр.

Судейство- 28 ч

Профориентационная работа: профориентационный модуль, подготовка мультимедийной презентации по алгоритму, специально на учебном занятии выделяется время для организации праздника (элемента праздника)– 4 ч. – **4 ч.**

Промежуточная аттестация – 2 ч.

Планируемые результаты:

Базовый	Продвинутый
Предметный	
Учащиеся: - умеют выполнять необходимые элементы в теннисе; -владеют навыками технических и тактических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	Учащиеся: - знают правила судейства; -умеют применять в игре технико-тактические особенности настольного тенниса;
Метапредметный	
- повысят показатели физических качеств организма; - умеют производить расчёты на несколько шагов вперед, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;	- повысят показатели физических качеств организма; - умеют применять образное и аналитическое мышления при проведении расчетов на несколько ходов вперед; - получают возможность приобрести успешный опыт участия в соревнованиях
Личностный	
- проявляют личностные качества: настойчивость, целеустремленность.внимательность, уверенность. -проявляют силу воли, упорство. -проявляют интерес к спортивным профессиям	- проявляют личные качества, необходимые в процессе игры (настойчивость, целеустремленность, внимательность, уверенность, самостоятельность). -проявляют интерес к спортивным профессиям

Организационно-педагогические условия реализации программы

Успешной реализации программы необходимо наличие материально-технического и учебно-методического обеспечения.

Материально-техническое обеспечение

Для занятий по программе имеется:
спортивный зал 12х24

Спортивное оборудование:

- столы настольного тенниса – 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка

- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- коврики для фитнеса – 13 штук
- Спортивный инвентарь:
- теннисные ракетки – 24 шт.
- теннисные мячи – 200 шт.
- скакалки – 10 шт.
- набивные мячи – 7 шт.
- секундомер – 2 шт.
- кистевые эспандеры – 12 шт.

Методическое обеспечение

№	Методическое обеспечение	Содержание
1	УМК	<p>Знаково-символический компонент УМК Учебные пособия, методические рекомендации по методике использования материалов и организации занятий; терминологические словари, энциклопедические издания; дидактические материалы (рабочие тетради, раздаточные карточки, инструкционные, технологические карты); символическая изобразительная наглядность (альбомы (сборники) структурных схем и таблиц, символов); плоскостная образная изобразительная наглядность (рисунки, открытки, плакаты и т.п.).</p> <p>Физический компонент УМК Объемная образная изобразительная наглядность учебно-практическое оборудование (игры и игрушки, спортивное снаряжение.)</p> <p>Технологический компонент УМК Визуальные средства (диафильмы, слайды,); звуковые (аудио) средства (аудиодиски); аудиовизуальные средства (кинофильмы, видеофильмы, телевидение); комбинированные (универсальные) средства (компьютеры и цифровые материалы, в том числе web-сайты).</p> <p>Программный компонент УМК: диагностические материалы, устанавливающие состояние образовательного процесса в данный момент времени, средства контроля и оценивания результатов обучения (вопросы, задания, тесты).</p> <ul style="list-style-type: none"> • пакет диагностических материалов по предмету. • сборники заданий, задач, упражнений, компетентностные задания (в соответствии с содержанием программы) комплекты ситуаций, практикумы. <p>Методические разработки:</p> <ul style="list-style-type: none"> • опорные конспекты, конспекты-схемы, памятки для педагогов и учащихся, алгоритмы, конспекты с разработками занятий. • образцы для поэтапного выполнения учебных упражнений. • рекомендации по проведению практических работ • сборник заданий для учащихся по формированию функциональной грамотности <p>Программное обеспечение (используемые в ДОП компьютерные программы): офисные приложения MS Word, MS PowerPoint; интернет-браузер Yandex; программа для просмотра видео аудио материала Microsoft Window Media</p>
2	ЭУМК	<ol style="list-style-type: none"> 1. Программное обеспечение (ДОП, Программа летней школы) 2. Конспекты учебных занятий 3. Оценочные материалы

		4. Дистанционные занятия 5. Методические материалы 6. 6. Дидактические материалы
3	Методические продукты	Методическая разработка «Разминочный комплекс упражнений» (Алукаева В.В.)

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализуют педагоги дополнительного образования

Оценочные материалы

В программе предусмотрен педагогический контроль:

Входящий контроль – проводится в начале учебного года (сентябрь) для определения уровня физической подготовленности учащегося, в соответствии с возрастом, на начало учебного года по тестам **таблицы 1** и определяется уровень технической подготовки **таблица 2**. Контроль проводится для всех учащихся в рамках учебных часов и для учащихся принятых добором на пробных занятиях до зачисления в группу. Форма проведения – практическое тестирование.

Промежуточная аттестация за 1 полугодие - проводится в декабре для определения роста и развития уровня физической подготовленности учащихся по тестам **таблицы 1** и технической подготовки учащихся **таблица 3**. Форма аттестации: практическое тестирование.

Промежуточная аттестация по результатам учебного года базового уровня - проводится в конце учебного года (апрель-май) для определения возможности перевода учащихся на следующий (продвинутый) уровень. Форма аттестации: практическое тестирование и игра на счет. Практическое тестирование проводится для определения физических качеств учащихся по **таблице 1** и технической подготовки по **таблице 3**. Игра на счет проводится для учащихся разного уровня владения техническими приемами. Игра состоит из 2-3 партий до счета 0-2 или при счете 1-1 играется 3 партия до счета 1-2 или 3:0, 3:1. Результаты игры переводятся в баллы 0-1.

Промежуточная аттестация по результатам учебного года продвинутого уровня или освоения программы - проводится в конце учебного года (май) в форме практическое тестирование и включения уровня активности по результатам участия в соревнованиях. Практическое тестирование проводится для определения физических качеств учащихся по **таблице 1** и технической подготовки по **таблице 3**. Активность участия определяется количеством побед (от 0 до более 10 баллов).

Таблица 1

Тестовые задания и критерии на определение уровня физической подготовленности Уровень физической подготовленности занимающихся 5-17 лет (по В.И.Лях)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Инструмент оценивания					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий 1 б	Средний 2 б	Высокий 3 б	Низкий 1 б	Средний 2 б	Высокий 3 б
1	Координационные	Приставной шаг (за 30 сек)	8-13	8р	12р	15р	8р	12р	22р
			14-17	11р	15р	20р	11р	15р	26р
			8-13	8р	12р	15р	8р	12р	22р
			14-17	11р	15р	20р	11р	15р	26р
2	Скоростно-силовые	Бег 100м	8-13	16.3	18.6	15.2	18.9	17.8	16.7
			14-17	14.3	15.6	13.2	17.9	17.0	15.7
3	Силовые	Отжимания от пола (кол-во раз за 30сек)	8-13	10р	15р	25р	10р	15р	25р
			14-17	15р	20р	35р	15р	20р	35р

4	Выносливость	Прыжки на скакалке (кол-во за 1 мин)	8-13 14-17	35р 50р	50р 80р	100р 150р	25р 40р	45р 65р	100р 150р
---	--------------	--------------------------------------	---------------	------------	------------	--------------	------------	------------	--------------

Уровень физической подготовленности
 Высокий уровень – 7 - 9 баллов
 Средний уровень – 4 - 6 баллов
 Низкий уровень – 3 балла

Таблица 2

Тестовые задания и критерии на определение уровня технической подготовленности для входящего контроля

№	Наименование испытаний	Низкий 1 б	Средний 2 б	Высокий 3 б
1	Количество попаданий в стол и правильное техническое движение	3р	6р	10р

Если учащийся показывает высокий уровень технической подготовки, то зачисляет на базовый уровень.

Таблица 3

Тестовые задания и критерии на определение уровня технической подготовленности для промежуточной аттестации

Базовый уровень

№	Наименования испытания	Низкий 1 б	Средний 2 б	Высокий 3 б
2	Накат слева	15 раз	20 раз	30 раз
3	Накат справа	15 раз	20 раз	30 раз
4	Большой треугольник	15 раз	20 раз	30 раз

Продвинутый уровень

№	Наименования испытания	Низкий 1 б	Средний 2 б	Высокий 3 б
1	Топ-спин справа	10 раз	20 раз	30 раз
2	Подрезка слева	20 раз	30 раз	40 раз
3	Большой треугольник	10 раз	20 раз	30 раз

Таблица протокола промежуточной аттестации по итогам года на базовом уровне

№	ФИО	Физические способности				Техническая подготовка			Результат игры на счет 0-1 б.	Всего баллов / уровень
		Координация 0-3 б.	Скорость 0-3 б.	Сила 0-3 б.	Выносливость 0-3 б.	Накат слева 0-3 б.	Накат справа 0-3 б.	Накат по прямым 0-3 б.		

Определение уровня освоения программы:
 0-7 баллов – низкий уровень,
 8-14 баллов – средний уровень,
 15-22 баллов – высокий уровень.

Таблица протокола промежуточной аттестации на продвинутом уровне

№	ФИО	Физические способности				Техническая подготовка			Результат участия в соревнованиях от 0 до 10 и более б.	Всего Баллов / уровень
		Координация 0-3 б.	Скорость 0-3 б.	Сила 0-3 б.	Выносливость 0-3 б.	Накат слева 0-3 б.	Накат справа 0-3 б.	Накат по прямым 0-3 б.		

Определение уровня освоения программы:
 0-9 баллов – низкий уровень,
 10-15 баллов – средний уровень,
 более 16 баллов – высокий уровень.

Таблица результатов соревнований

№	ФИО	Соревнование №1							

Баллы начисляются за победу в соревновании.

Методические материалы

1. Учитывая требования компетентностного подхода в обучении, в рамках реализации программы разработана программа компетентностного компонента, включающая дополнительно – развивающие мероприятия. Программа компетентностного компонента к программам базового и продвинутого уровней представлена в **Приложении № 2**.

2. В 2024-2025 году в программу включена индивидуальная модель профориентационной деятельности (**Приложение 3**). В рамках реализации программы реализуется профориентационный модуль на учебных занятиях.

3. В 2024-2025 году в программу включен модуль рабочей программы воспитания (представлен в **Приложении № 4**)

Список литературы

1. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

2. Настольный теннис. Техника с В.Самсоновым Автор: РадивойХудец. Издательство Виста Спорт, 2005

3. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис Автор: Э.Я. Фриерман. Издательство Олимпия Пресс, 2005

4. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.

5. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб.пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.

6. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.

7. Фриерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фриерман. — М., 2005.

8. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Авторефдис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000., 576с.

МОДУЛЬ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

Пояснительная записка

Программа модуля дистанционного обучения составляется на основе дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис» по данному очному курсу.

Принципиальным отличием программы дистанционного курса от программы очного курса это внутреннее распределение часов по типам занятий (вместо практических занятий в спортивном зале – работа проводится в режиме online-консультаций, для теоретических занятий работа по e-mail и мессенджер).

Актуальность создания модуля к дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис» обоснована Приказом от 02.04.2020 № 410 «О мерах по реализации Указа Президента Российской Федерации от 02.04.2020 г. № 239 «О мерах по обеспечению санитарно-эпидемиологического благополучия населения на территории Российской Федерации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» на основании п. 6.3 приказа «Обеспечить реализацию всех образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий» и п. 6.4 приказа «Продолжить взаимодействие между педагогическими работниками и обучающимися исключительно на основе дистанционных образовательных технологий».

Обучение по данному модулю позволит учащимся сохранить и поддержать свою физическую форму в условиях дистанционного образования.

Цель и задачи модуля

Цель: дать детям теоретические знания о технических элементах, инвентаре, правилах игры, расширить знания об известных теннисистах и их техниках.

В процессе реализации данного модуля решаются следующие задачи:

Обучающие: сформировать базовые знания о технике, правилах, инвентаре.

Развивающие: расширить кругозор детей – провести обзор техник известных мировых теннисистов.

Воспитательные: воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи в рамках дистанционного обучения; воспитывать привычку к самостоятельным практическим и теоретическим занятиям в домашних условиях.

Предполагаемые результаты

Предметные: у учащихся сформированы умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленные на укрепление здоровья, и иных теоретических заданий в домашних условиях.

Метапредметные: развиты физические качества: ловкости, гибкости, координации;

Личностные: у учащихся развито чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи в рамках дистанционного обучения; а так же сформирована привычка к самостоятельным практическим и теоретическим занятиям в домашних условиях.

Характеристика программы модуля

Модуль рассчитан на 32 часов.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения – дистанционная.

Целевая группа учащихся – это дети школьного возраста, выполняющие задания совместно.

Учебный план

№	Содержание работы	Всего часов	Из них:		
			Теория	Практика	Диагностика
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	
2	Комплекс набивных упражнений.	5	0,5	4	0,5
3	Комплекс упражнений по ОФП	5	0,5	4	0,5

4	Обучающие фильмы по таким техническим элементам как: «Банан»	6	0,5		0,5
	«Завершающий удар»		0,5		0,5
	«Подача»		0,5		0,5
	«Приём подачи»		0,5		0,5
	«Топ-спин»		0,5		0,5
	«Атака справа по короткому мячу».		0,5		0,5
5	Общеразвивающий контент:	10			
	Просмотр фильмов о легендарных теннисистах		5,5		0,5
	Просмотр чемпионатов и кубков мира разных лет.			3,5	0,5
6	Изучение тематических материалов «Виды накладок».	3	0,5	2	0,5
7	Промежуточная аттестация	2	0,5	0,5	1
Итого часов:		32	11	14,5	6,5

Содержание программы модуля

1. Вводное занятие – 1 час

Занятие включает в себя знакомство учащихся с целевыми установками дистанционного обучения. Настройка дистанционного оборудования и техника безопасности обучения в домашних условиях. Получение обратной связи от родителей. Все материалы выкладываются в открытом доступе в группе соц.сетиВконтакте – настольный теннис в Братске. Скачивание книги техника с Владимиром Самсоновым (автор Радивой – Худец) (в доступе в группе).

2. Комплекс набивных упражнений - 5 часов

Данный раздел содержит просмотр учебного фильма о новых набивных упражнениях. Дети выполняют уже известные им набивные упражнения – на одной стороне, перекаат, поочерёдно, и пробуют выполнить упражнения описанные в фильме. Контроль осуществляется следующим образом – родители или сами подопечные осуществляют съёмку, того как происходит выполнение упражнения, затем отсылается педагогу.

3. Комплекс упражнений по ОФП – 5 часов

В данном разделе рассматривается комплекс упражнения общеукрепляющего воздействия на организм. Обучающимся высылаются видео материал с упражнениями. Все упражнения делаются в среднем темпе до отказа, за исключением планки. Отдых также после упражнения до полного восстановления.

1. Разминка - ОРУ
2. ИП – сидя, ноги согнуты в коленях, приподняты. Поочерёдное касание пола руками с каждой стороны.
3. Планка – 30 сек.
4. ИП – лёжа, ноги согнуты в коленях, касание руками пяток.
5. ИП – сидя, ноги прямые. Ножницы ногами.

Далее идёт чередование снова со 2 по 5 упражнение.

После выполнения обучающиеся высылают видео – фото отчёт.

4. Обучающие фильмы по техническим элементам – 6 часов

В данном разделе рассматриваются такие элементы как «Банан», «Завершающий удар», «Подача», «Приём подачи», «Топ-Спин», «Атака с права по короткому мячу». Обучающиеся смотрят видео фильмы о данных элементах, в которых конкретно описывается техника выполнения и приводятся скрин-шоты этих элементов в игре.

5. Общеразвивающий контент: 10 ч.

Просмотр фильмов о легендарных теннисистах – 6 часа

Включает в себя просмотр видео материалов о таких известных теннисистах как – Ма Лин, ЁргофРоскоп, ЗоранПриморок, ТомакасуХаримото, ЁргенПерсен, ТимоБолл. В данных

видео материалах происходит знакомство с этими спортсменами – за какие страны выступали данные спортсмены, описание их техники, анализ сильных сторон, система тренировки.

Просмотр чемпионатов и кубков мира разных лет – 4 часа

Просмотр видео игр очень важен для правильной визуализации и представления о правильном построении игры.

6. Изучение тематических материалов «Виды накладок» – 3 часа.

В данном разделе описываются существующие виды накладок, какая толщина их губки и описываются их свойства. Какое вращение накладка создаёт при определённых действиях и как по ним играть в ответ и с какого хода по счёту.

7. Промежуточная аттестация – 2 часа.

Промежуточная аттестация включает в себя теоретическое тестирование учащихся по следующим вопросам:

Тактика игры и тактическая подготовка в настольном теннисе

Вопрос 1 Что понимаем мы под тактикой игры в настольный теннис?

Вопрос 2 Три основных правила при составлении плана тактики одиночной игры?

Вопрос 3 От чего зависит успех тактики игры в парных соревнованиях?

Спортивные соревнования

Вопрос 1 Что является целью каждого соревновательного элемента?

Вопрос 2 Какие необходимы требования для достижения в соревновательной деятельности?

Вопрос 3 Почему в настольном теннисе нет понятия «потеря подачи»?

Технические элементы:

Вопрос 1 «Банан» - выполняются справа или слева (для правши)?

Вопрос 2 «Топ-спин» дословно с английского переводится как...

Вопрос 3 Как принимать подачу с нижним вращением?

Виды накладок:

Вопрос 1 Какие накладки больше всего распространены?

Вопрос 2 По какому мячу по счёту надо играть против длинных шипов нападающему с гладкими накладками?

Вопрос 3 Какое вращение даёт накладка Анти-спин?

Каждый правильный ответ – 1 балл

10-12 баллов отлично

8-10 баллов хорошо

6-8 баллов зачёт

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в протоколах.

Обратная связь

Чат является удобным средством организации взаимодействия педагога и учащегося, как для личного общения, так и для межличностного – групповой чат.

Общение с помощью чата осуществляется в режиме реального времени ежедневно. Используются мессенджеры.

Также обратная связь осуществляется через социальную сеть ВКонтакте.

Система оценивания

Контроль знаний при дистанционном обучении выполняется в режимах online и offline.

Режим online включает в себя фото и видео отчеты учащихся на правильность выполнения комплексов упражнений, с помощью асинхронных (рассылки и т.д.) средств ИКТ.

Диагностика осуществляется посредством мессенджеров, в конце темы представляется видеочет по изучению материала. По каждому видео материалу дети отвечают на небольшой тест – рассылка через мессенджеры.

Промежуточная аттестация – тестирование.

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

1. Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать квалифицированный педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

2. Материально-технические: наличие рабочего места, непрерывный доступ в Internet; наличие программного обеспечения: Windows, наличие мессенджера и соц. сети Вконтакте.

3. Методические:

Продуктивность занятий по данному модулю во многом зависит от качества их подготовки. Перед каждым занятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Особое внимание следует уделять вопросам техники безопасности: обращать внимание обучающихся на возможные опасности, возникающие во время работы в домашних условиях, показывать безопасные приемы работы.

За 5-7 мин до конца занятия работу необходимо прекратить и подвести итоги, осуществить рефлексию.

4. Требования к учащимся: учащиеся должны посещать учебные занятия в онлайн-режиме согласно утвержденному расписанию и выполнять все практические задания в установленный срок.

Методическое обеспечение

Дистанционное образование – современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным. Это образование нового тысячелетия, теснейшим образом связанное с использованием компьютера, гаджета как инструмента обучения и сети Интернет как образовательной среды.

Учебная и воспитательная работа с обучающимися осуществляется через Интернет посредством мессенджеров и социальной сети Вконтакте, видео хостинга YouTube. Все перечисленные ресурсы позволяют отработать с каждым учащимся, дать рекомендации по упражнениям данных комплексов.

Одним из неперенных условий успешной реализации курса является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение в занятия игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На каждое учебное занятие педагогом разрабатывается задание. В каждом занятии выделены основные элементы отработки. В конце темы предполагается выполнение видеотчета учащимися.

КОМПЕТЕНТНОСТНЫЙ КОМПОНЕНТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

(реализуется за счет средств физических и юридических лиц)

Пояснительная записка

В наше время понятие успешного человека неразрывно связано с физически развитым человеком, любящим спорт и здоровый образ жизни. Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами формируют неблагоприятную обстановку для здоровья подростков. Систематические занятия физическими упражнениями повышают не только физическую, но и умственную работоспособность, раскрывают творческие возможности учащихся. Занятия спортом помогают получать дополнительные знания, умения и навыки для совершенствования физических способностей, развивать интерес к спорту.

Программа компетентностного компонента «Настольный теннис» направлена на формирование умений учащихся самостоятельно овладевать ценностями физической культуры, положительного отношения к здоровому образу жизни, потребности в двигательной активности в виде дополнительно-развивающих, воспитательных мероприятий, которые позволят учащимся проявить уровень сформированности основ компетенции личностного самосовершенствования.

Реализация компетентностного компонента к программе «Настольный теннис» **позволит учащимся развивать 4к-компетенции:** тактическую, физическую, техническую и коммуникативную, а так же накопить определенный багаж знаний и опыт, с целью реализации творческого, спортивного потенциала в области развития их способностей.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Самосовершенствование – сознательная и систематическая работа над собой в целях совершенствования ранее приобретенных и формирования новых качеств личности. Понятие *компетенции личностного самосовершенствования* очень широкое. В компетентностном компоненте для учащихся базового уровня определены такие направления как:

- физическое саморазвитие,
- личные качества по соблюдению правил личной гигиены,
- начальное освоение основами эмоциональной саморегуляции (выдержка, самообладание).

Для учащихся продвинутого уровня определены направления:

- личностного саморазвития (начальные умения принимать собственные решения в игровой деятельности)
- начальное освоение основами эмоциональной саморегуляции, самоподдержки (выдержка, самообладание, физическое развитие).

Базовый уровень:

Цель базового уровня: формирование основ эмоциональной саморегуляции и физического саморазвития как составляющих личностной компетенции.

Задачи:

- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие и волевые качества учащихся;
- формировать способность понимать соперников и умение адекватно реагировать на ситуации, возникающие в индивидуальной игровой деятельности;
- развивать навыки физического саморазвития.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента базового уровня дополнительной программы «Настольный теннис»:

1. проявляют дисциплинированность, трудолюбие, волевые качества;
2. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (понимание соперников и адекватное реагирование на ситуации, возникающие в индивидуальной игровой деятельности);

3. владеют навыками физического саморазвития и соблюдают правила личной гигиены.

Продвинутый уровень

Цель продвинутого уровня: формирование основ самоподдержки, саморазвития и умения контролировать физическое состояние организма как составляющих личностной компетенции.

Задачи:

- формировать основы личностного саморазвития (принимать собственные решения в индивидуальной игровой деятельности и умение адекватно реагировать на мнения, позиции, отношения других членов команды и соперников);
- формировать основы самоподдержки (умение распознать свои эмоции, потребности, умение контролировать физическое состояние организма в игровой и соревновательной деятельности);
- развивать способность понимать соперников.

Ожидаемый результат

Учащиеся, прошедшие программу компетентностного компонента продвинутого уровня дополнительной программы «Настольный теннис»:

1. способны к самодисциплине, эмоциональной саморегуляции;
2. умеют принимать собственные решения в индивидуальной игровой деятельности;
3. владеют навыками физического саморазвития;
4. знают способы контроля физического состояния;
5. способны управлять своими эмоциями в различных ситуациях (понимание соперников и адекватное реагирование на ситуации, возникающие в индивидуальной игровой деятельности).

Программа мероприятий

месяц	Наименование мероприятий, форма проведения
сентябрь	Эстафета «Спорт»
октябрь	Эстафета «Полоса препятствий»
ноябрь	Соревнования «Быстрее, Выше, Сильнее»
декабрь	Соревнования «Техника настольного тенниса»
январь	Квиз «Командный дух»
февраль	Эстафета «Юный боец»
март	Соревнования «Быстрее, выше, сильнее» 2 этап
апрель	Соревнования «Техника настольного тенниса» 2 этап
май	Подведение итогов. Общий сбор.

Спортивные разборы – это хорошо подготовленная педагогом беседа по спортивной теме, направленная на расширение кругозора детей, с привлечением учащихся отвечать на вопросы о спортивных соревнованиях, применяемых технических приемах, видах спорта, здоровом образе жизни и т.д. При подготовке к беседе возможно привлечение самих учащихся с заранее подготовленным мини докладом, презентацией.

Просмотры — это метод направления естественной потребности учащихся к приобретению новых знаний, анализ проблемных ситуаций в спорте, интересных решений.

Практикум – перед проведением соревнований учащихся необходимо ознакомить с правилами их проведения и подготовить к правильной реакции на победу и поражение. Для этого просматриваются видеозаписи соревнований, видеороликов на определенный сюжет. Проводятся обсуждения, как реагируют спортсмены на победу и проигрыш, как правильно себя вести – это эмоциональная саморегуляция. Определение норм и правил в процессе общения и для общения. В процессе работы прививается умение следовать правилам поведения в соревнованиях, формирование основ культуры поведения в спорте и правила поведения при беседе.

Тренинг – это метод активного обучения, направленный на развитие знаний, умений и навыков, а также социальных установок.

Педагогический контроль

Мониторинг сформированности основ компетенций проводится в конце учебного года на компетентностной олимпиаде 1 уровня.

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

1. Кадровые:

Учебный процесс должен организовывать педагог дополнительного образования, имеющий среднее или высшее специальное образование и опыт педагогической деятельности.

2. Методические:

Продуктивность мероприятий. Перед каждым мероприятием педагог должен продумать план его проведения, просмотреть необходимую литературу, отметить новые термины и понятия, которые следует разъяснить учащимся, наметить содержание беседы или рассказа, подготовить наглядные пособия, сделать подборку общеразвивающего материала.

Методическое обеспечение

Одним из неперенных условий успешной реализации программы КК является разнообразие форм и видов работы, которые способствуют общему развитию возможностей учащихся. С целью создания условий для самореализации детей используется:

- включение игровых элементов, стимулирующих инициативу и активность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На мероприятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов RuTube);
- практические методы обучения.

Электронные образовательные ресурсы:

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php - Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

<http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

<http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

Индивидуальная модель профориентационной деятельности

Направленность: физкультурно-спортивная

Цель профориентации: сформировать профессиональную ориентацию обучающихся, их профессиональное самоопределение.

Перечень профессий с которыми учащиеся познакомятся в течение года: тренер, судья, учитель физкультуры, спортивный врач, спортивный комментатор, журналист; спортивный агент, спортивный психолог.

Три этапа формирования профориентационного самоопределения учащихся в зависимости от их возраста и согласно уровням ДОП:

- **Подготовительный** – стартовый уровень (5-7 лет)
- **Формирующий** – базовый уровень (8- 14 лет)
- **Заключительный** – продвинутый уровень (15-18 лет)

№	Этапы профориентации / уровни ДОП	Раздел	Формы и методы
1	<ul style="list-style-type: none"> • Подготовительный – стартовый уровень (5-7 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности	<ul style="list-style-type: none"> • Профориентационное занятие; • Профориентационная беседа; • Наглядные методы профориентации(презентации, листовки, буклеты)
2	<ul style="list-style-type: none"> • Формирующий – базовый уровень (8- 14 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий.	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные)
3	<ul style="list-style-type: none"> • Заключительный – продвинутый уровень (15-18 лет) 	Знакомство с профессиями спортивной направленности и спортивными праздниками, соревнованиями; Встречи с представителями спортивных профессий. Профессиональные пробы.	<ul style="list-style-type: none"> • Просмотр и обсуждение фильмов профориентационного содержания (о спортсменах, автобиографические, документальные, художественные) • Экскурсии в учебные заведения города. • Участие в днях открытых дверей. • Участие в мероприятиях Профи-Парка.

МОДУЛЬ

Рабочей программы воспитания

Пояснительная записка

Ценности, заложенные в модуль воспитания: укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

Цель программы: использование учащимися возможностей физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного и всестороннего развития личности, воспитания патриотизма.

Задачи программы

- повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО
- повышение общего уровня знаний у учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний

При реализации модуля учитываются следующие принципы:

- добровольность и доступность предполагают осознанное отношение каждого учащегося к участию в мероприятиях комплекса ГТО;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность предполагает обязательную профилактическую и развивающую составляющую программ комплекса ГТО, которые отвечают индивидуальным возможностям и потребностям каждого ребенка при занятиях физической культурой и спортом;
- принцип обязательного медицинского контроля предполагает обеспечение медицинского контроля на каждом этапе подготовки и выполнения нормативов и требований комплекса ГТО;

Формы деятельности:

Коллективные, индивидуальные, семейные тренировки. Практикумы. Дни здоровья.

Содержание

1. Практикумы: Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях; профилактика травматизма. Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.
2. Дни здоровья: «Утренняя зарядка», «Дыхательная гимнастика», «Осанка» и др.
3. Коллективные и индивидуальные тренировки, семейные тренировки в соответствии с расписанием сдачи норм ГТО;
4. Сдача норм ГТО. Расписание сдачи норм ГТО на 2024-2025 учебный год. <https://www.bratsk-sport.ru/gto>
5. Нормы ГТО представлены на сайте. <https://www.gto.ru/norms>

Результаты освоения учащимися программы воспитания включают:

- Ответственное отношение к физическому здоровью, соблюдение основных правил здорового и безопасного образа жизни;
- Готовность учащихся к сдаче ГТО;
- Систематическое занятие физической культурой и спортом.
- Выполнение норм ГТО.

Основным способом получения информации о результатах воспитания, является педагогическое наблюдение качественные и количественные результаты по выполнению норм ГТО учащимися

Итоговое мероприятие (апрель) «Праздник спорта и спортивных достижений»