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

РАССМОТРЕНО:
Заседание МС
МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска
Протокол № _12___
от «_02_» __06_____2023
Председатель МС,
зам. директора по НМР:
Коновалова О.Н.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МАУ ДО «ДТДиМ»
МО г. Братска
Мельник О.В.
Приказ № _652_
от «_05__» __06_____2023

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 008BFCEDF5AF377DCE667DE393FBF139C4
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСКА
Действителен: с 22.12.2022 до 16.03.2024

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, 2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основании нормативно-правовых документов: 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 просвещения 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), Приказ Министерства образования и науки РФ № 816 от 23 августа 2017 г. «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Приказ МАУ ДО «ДТДиМ» МО г. Братска № 326 от 01.04.2020 г. «Об утверждении положения об электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Дворец творчества детей и молодежи города Братска».

Направленность программы физкультурно-спортивная.

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 занятии 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 разноуровневости:

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. Требует глубокого знания 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. Требует умения решать проблемы, ставить цели, выбирать программу действий в процессе игры.

В программе предусмотрено изучение государственной символики через знакомство со значимыми событиями в истории государства и использованием государственной символики как отличительных знаков государства. В качестве основных обучающих методов при изучении государственной символики используются с учетом возрастных особенностей учащихся объяснительно-иллюстративные (беседа), мультимедийные технологии.

В 2023-2024 учебном году 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 1х1), 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.

Учитывая требования компетентностного подхода в обучении, в рамках реализации программы разработана программа компетентностного компонента, включающая дополнительно – развивающие мероприятия за рамками часов учебной деятельности, целью проведения которой является формирование основ компетенции личностного самосовершенствования учащихся.

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).
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 проводятся 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.

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.
Принцип зачисления на уровни 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.

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.

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

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	-воспитывать личные качества

(настойчивость, целеустремленность, внимательность, уверенность); - способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать силу воли, упорство.	(настойчивость, целеустремленность, внимательность, уверенность); -способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.

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; - получат возможность приобрести успешный опыт участия в соревнованиях
Личностный	
- проявляют личностные качества: настойчивость, целеустремленность. внимательность, уверенность. -проявляют силу воли, упорство.	- проявляют личные качества, необходимые в процессе игры (настойчивость, целеустремленность, внимательность, уверенность, самостоятельность).

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	**46**	4	42	**50**	5	45	

4	Технические приемы игры	**44**	4	40	**70**	5	65	
5	Игра на счёт	**30**	2	28	**47**	2	45	
6	Судейство	**4**	2	2	**28**	3	25	
	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: теоретические занятия (понятие физической культуры, роль физических упражнений, беседы 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 – 1**4 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 половинке 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

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 половинке 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

Промежуточная аттестация – 2 ч.

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 14-17 8-13 14-17	8р 11р 8р 11р	12р 15р 12р 15р	15р 20р 15р 20р	8р 11р 8р 11р	12р 15р 12р 15р	22р 26р 22р 26р

2	Скоростно-силовые	Бег 100м	8-13 14-17	16.3 14.3	18.6 15.6	15.2 13.2	18.9 17.9	17.8 17.0	16.7 15.7
3	Силовые	Отжимания от пола (кол-во раз за 30сек)	8-13 14-17	10р 15р	15р 20р	25р 35р	10р 15р	15р 20р	25р 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

Алгоритм учебного занятия: занятие начинается с общеразвивающих упражнений для разогревания мышц и сухожилий. Они помогают плавно перейти к занятию, повышают выносливость учащихся. Основная часть учебного занятия направлена на изучение специальных и технических элементов игры в теннис. Заключительная часть проходит с подведений итогов и растяжки.

Программа реализуется с применением методов и приемов дифференцированного подхода, который обусловливается 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). Также при реализации программы применяется ***здоровьесберегающая технология***.

Данные технологии позволяют учащимся уверенно играть в настольный теннис (на их уровне), применять правила игры, у них формируется устойчивый интерес к занятию спортом. У учащихся наблюдается положительная динамика развития физических качеств. В программе учитываются индивидуальные физические особенности и возможности каждого учащегося, соблюдение правильного режима физических нагрузок, характерных для разного возраста.

Формы обучения (организации образовательного процесса): коллективная, групповая, парная, индивидуальная.

Групповая форма применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого учащегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Особенность индивидуальной формы обучения состоит в том, что педагог проводит занятие со всей группой одновременно, определяя для каждого учащегося упражнения, которые они выполняют самостоятельно. В то время как педагога занимается с одним-двумя учащимися, остальные работают самостоятельно над выполнением задания.

Виды обучения (формы организации учебного занятия): основной вид обучения – тренировочный; также применяются: практический мастер-класс, практические занятия, соревнования, проведение 2-х сторонней игры.

Методы обучения: словесные (беседа, рассказ, объяснение, консультация), наглядные (использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов), практические (тренировочные упражнения), активные методы (соревновательный, игровой).

Приемы обучения здоровьесберегающей технологии: защитно-профилактические (личная гигиена); компенсаторно-нейтрализующие (разминка, смена деятельности, дыхательная гимнастика); стимулирующие (физические нагрузки); информационно-обучающие (письма, адресованные родителям, учащимся).

Для создания ситуации успеха учащегося используют методы внесения мотива, авансирования успешного результата, скрытого инструктирования ребенка. Применение методов помогает учащемуся понять ради чего совершается данная деятельность, внушает уверенность в свои силы, помогает избежать поражения.

Метод «Внесение мотива». Показывает ребенку ради чего, ради кого совершается данная деятельность, кому будет хорошо после выполнения.

"Без твоей помощи твоим товарищам не справиться..."

Метод «Авансирование успешного результата». Помогает педагогу выразить свою твердую убежденность в том, что его учащийся обязательно справиться с поставленной задачей. Это, в свою очередь, внушает ребенку уверенность в свои силы и возможности.

"У вас обязательно получится".

"Я даже не сомневаюсь в успешном результате".

Метод «Скрытое инструктирование ребенка»в способах и формах совершения деятельности. Помогает ребенку избежать поражения.

Достигается путем намека, пожелания.

"Возможно, лучше всего начать с....."

"Выполняя работу, не забудьте о....."

Для реализации компетентностного подхода в образовании применяется метод проблемных вопросов при решении учащимися компетентностных заданий в соответствие с уровнем обучения.

Воспитательная работа. Обязательным условием учебно-тренировочного процесса является единство обучения и воспитания. Обучения должно быть

воспитывающим. Обучая двигательным умением, навыкам и знаниям педагог воспитывает в детях сознательную дисциплину, приучает их к честности, исполнительности, аккуратности, воспитывает у них высокие волевые качества. Основным средствам воспитания волевых качеств являться выполнение упражнений способствующих воспитанию таких ценных качеств как настойчивость, смелость, решительность. Взаимная помощь при выполнении упражнений, совместное выполнение заданий воспитывает у детей чувство дружбы и товарищества. Уверенное владение приемами игры в теннис вызывает у человека проявление великодушия по отношению к окружающим.

Для **базового уровня** характерен репродуктивный метод: воспроизведение и повторение способа деятельности по заданиям педагога являются главным его признаком. При этом педагог пользуется для предъявления заданий устным и печатным словом, наглядностью разного вида, а учащиеся пользуются теми же средствами для выполнения заданий, имея образец, сообщенный или показанный педагогом. Метод проблемных вопросов для развития умения принимать решения в нестандартных ситуациях.

На **продвинутом уровне** основными являются метод соревновательный и игровой. Педагог делит элементы на связки. Учащийся же воспринимает задание, осмысливает его условие, решает часть задачи, актуализируя наличные знания, осуществляет самоконтроль в процессе выполнения шага решения, мотивирует свои действия. Метод проблемных вопросов для развития умения принимать решения в нестандартных ситуациях.

Дидактические материалы и методические продукты включены в разработанный к программе УМК и ЭУМК и включают:

- планы-конспекты, согласно тем учебных занятий;
- дидактические материалы (раздаточные, инструкционные карты, задания и др.);
- сценарии досугово-развивающих, воспитательных мероприятий, родительских собраний и т.д.
- методическая разработка «Разминочный комплекс упражнений», составитель Алукаева В.В., применяется в начале учебного занятия.

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 – 6 штуки
- сетки для настольного тенниса – 6 штуки
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- коврики для фитнесса – 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.

Кадровое обеспечение программы:

Программу реализуют педагоги дополнительного образования

Электронные образовательные ресурсы:

Видеохостинг https://www.youtube.com/

Сайт http://ttw.ru/

Список литературы

Литература для педагога

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

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

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

4. 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.

5. Настольный теннис.Техника с В.Самсоновым
Автор: Радивой Худец. Издательство Виста Спорт, 2005

6. 2. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис
Автор: Э.Я. Фримерман. Издательство Олимпия Пресс, 2005

Литература для учащихся и родителей

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

2. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... 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. <u>Вводное занятие</u> – 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.сети Вконтакте – настольный теннис в Братске. Скачивание книги техника с Владимиром Самсоновым (автор Радивой – Худец) (в доступе в группе).

<u>2. Комплекс набивных упражнений - 5</u> часов

Данный раздел содержит просмотр учебного фильма о новых набивных упражнениях. Дети выполняют уже известные им набивные упражнения – на одной стороне, перекат, 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.

<u>3. Комплекс упражнений по ОФП</u> – 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, Ёргоф Роскоп, Зоран Приморок, Томакасу Харимото, Ёрген Персен, Тимо Болл. 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 – 2часа.

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» - выполнятся 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 по средством мессенджеров, в конце темы представляется видеоотчет 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 занятие 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 непременных 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 иактивность 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 видеоотчета учащимися.

Список литературы

Для педагога:

1 Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г
2 Правила настольного тенниса. – М. 2012.
3«Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006
4 Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005

Список справочно-информационных сайтов:
http://www.ittf.com
http://www.www.fntr.ru
http://www.sportedu.ru
http://pgks.sportedu/ru/content/resurs-ttonmediothek-na-youtubecom
http://www/youtube.com/ttonmediothek
http://tabletennis.hobby.ru
http://www.rustt.ru

Для учащихся и родителей:

1. Спорт: детская энциклопедия. – Москва: АСТ, Астрель, 2001. – 448 с.: ил. – (Я познаю мир).
2. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. –Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007

КОМПЕТНТЕНТНОСТНЫЙ 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 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	Беседа «Спорт-залог здоровья»
октябрь	Разбор взаимодействия игроков (психо-эмоциональное) после просмотра видеороликов с фрагментами игр
ноябрь	Тренинг по взаимодействию с соперниками, партнерами
декабрь	Беседа «Волевые качества спортсмена»
январь	Разбор взаимодействия игроков, технических приемов после просмотра видеороликов с фрагментами игр
февраль	Игровой практикум (технические действия игроков через управление эмоциями)
март	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию скоростно-силовых способностей»
апрель	Практикум «Составление комплекса физических упражнений по развитию координационных способностей»
май	Просмотр фильма (про спорт)

Беседы, разборы– это хорошо подготовленная педагогом беседа по спортивной теме, направленная на расширение кругозора детей, с привлечением учащихся отвечать на вопросы о спортивных соревнованиях, применяемых тактических действиях, 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 игры и подготовить к правильной реакции на победу и поражение. Для этого просматриваются видеозаписи соревнований – теннисные турниры, 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 2 раза в год (октябрь, май). Базовый уровень: через наблюдение педагогом волевых качеств учащихся 7-13 лет (приложение 1), по результатам наблюдений заполняется таблица (приложение 2), подсчитывается уровень развития волевых качеств. Продвинутый уровень: педагог-психолог проводит гугл-тестирование «Психологический анализ развития волевых качеств учащихся спортсменов (14-17лет)» Б.Н.Смирнов (Приложение 3), по результатам тестирования

готовится аналитическая справка.

Условия реализации программы

Для успешной работы по данному модулю необходимы следующие условия:

5. Кадровые:

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

6. 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 непременных 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 иактивность учащегося;
- моральное поощрение инициативы;
- регулирование активности и отдыха.

На мероприятиях широко применяются:

- наглядные методы обучения (ссылки на показ роликов YouTube);
- 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».

Приложение 1

Волевые качества учащихся 7-13 лет

Дисциплинированность – подчинение поведения требованиям, правилам, выдвигаемым взрослыми. Систематическая занятость полезными и важными делами.

Настойчивость – доводить начатое дело до конца, настаивание на своем правильном решении, длительность выполнения любого нужного дела.

Выдержка, самообладание – умение управлять действиями, чувствами мешающими осуществлению принятого решения, делу.

Решительность – умение быстро переходить от намеченной цели к действию.

Самостоятельность - выполнение действия без посторонней помощи, способность и возможность самому руководить своим поведением и отвечать за свои поступки. Самообслуживание, выполнение своих обязанностей.

Организованность – исполнительность, умение работать по плану, планировать и четко выполнять намеченные цели, доводить их до конца, точно и аккуратно выполнять все указания взрослого. Заранее намечать строгую последовательность действий, предусматривать предстоящие трудности, препятствия.

Инициативность умение ставить перед собой новые задачи и решать их.

Целеустремленность умение длительное время следовать цели, преодолевая трудности.

Приложение 2

Сводная таблица развития волевых качеств

№	Фамилия, имя	Дисциплинированность	Настойчивость	Выдержка, самообладание	Решительность	Самостоятельность	Организованность	Инициативность	Целеустремлённость	Итог

В (высокий уровень) – очень хорошо развито
С (средний уровень) – хорошо развито
Н (низкий уровень) – слабо развито

Приложение 3

Тест «Психологический анализ развития волевых качеств учащихся спортсменов» (возраст 14-17лет)

Методика разработана Б. Н. Смирновым для оценки развития волевых качеств у спортсмена по степени сформированности волевых умений.

Целеустремленность

1. Умение ставить ясные цели и задачи:

а) имею ясную перспективную цель спортивного совершенствования на 3–4 года вперед;

б) совместно с тренером планирую спортивный результат на предстоящий год и намечаю конкретные задачи по периодам спортивной тренировки;

в) ставлю очередные задачи на ближайшие тренировочные занятия и соревнования.

2**. Умение планомерно осуществлять деятельность:**

а) выполняю планы отдельных тренировочных занятий;

б) выполняю планы выступления на спортивных соревнованиях;

в) участвую в оценке проведенных занятий и соревнований, в корректировке намеченных планов.

3. Умение подчинять себя достижению поставленной цели:

а) ради достижения перспективной цели соблюдаю строгий режим;

б) намеченные цели и задачи спортивного совершенствования являются мощным источником активности;

в) испытываю чувство удовлетворения от самого процесса спортивной тренировки.

Настойчивость и упорство

4. Умение длительно добиваться намеченной цели:

а) регулярно тренируюсь и неукоснительно выполняю запланированную физическую нагрузку на каждом занятии;

б) тщательно, кропотливо отрабатываю технику и тактику спортивных действий;

в) старательно, методично преодолеваю недостатки в спортивной подготовленности.

5**. Умение превозмогать тягостные состояния:**

а) при развитии чувства усталости проявляю терпение и продолжаю тренировку, не снижая интенсивности;

б) находясь в неблагоприятном состоянии (плохое настроение, боль и др.), принуждаю себя к действиям «через не могу»;

в) терпеливо и длительно повторяю однообразные, скучные, но нужные упражнения.

6. **Умение продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности:**

а) неудачи в исполнении упражнений мобилизуют на достижение цели;

б) склонен к увеличению длительности и проведению дополнительных тренировочных занятий;

в) активно борюсь за высокий результат до конца соревнования.

Решительность и смелость

7. Умение своевременно принимать ответственные решения:

а) своевременно принимаю решения о выполнении упражнений, приемов, тактических действий и т. д., когда ситуация не позволяет медлить;

б) своевременно принимаю решения о выполнении необходимых действий в условиях физической опасности или риска;

в) своевременно принимаю решения о выполнении указанных действий в условиях моральной ответственности перед коллективом или командой.

8. Умение подавлять чувство страха;

а) в условиях реальной физической опасности испытываю стремление к риску и желание перейти к действию;

б) в этих условиях мысленно отключаюсь от переживаний, страха и целиком сосредоточиваюсь на действии;

в) в обстановке моральной ответственности сознательно преодолеваю неблагоприятные переживания и решительно действую.

9. Умение безотказно выполнять принятые решения:
а) после принятия решения о выполнении опасного упражнения (задания) непременно приступаю к его практическому выполнению; б) начав выполнение опасного упражнения, продолжаю его и довожу до конца, даже если этому мешают значительные ошибки;
в) неудачи при выполнении опасных упражнений мобилизуют на повторенные попытки добиться успеха.

Выдержка и самообладание

10. Умение сохранять ясность мысли:
а) при выполнении упражнений хорошо сосредоточиваю, распределяю и переключаю внимание, несмотря на действие сбивающих факторов;
б) не допускаю «пораженческих» мыслей и негативных представлений под влиянием неудач, ошибок и помех, особенно на соревновании;
в) в напряженной соревновательной обстановке обдуманно принимаю и выполняю решения, взвешивая «за» и «против».

11. Умение владеть своими чувствами:
а) легко повышаю эмоциональный тонус (в состоянии апатии, растерянности, страха и др.);
б) легко снижаю уровень эмоционального возбуждения (при излишнем волнении, боли, негодовании, преувеличенном представлении об ответственности и т. д.);
в) в случае удачи на тренировочных занятиях и соревнованиях не проявляю излишней самоуверенности, беспечности, чувства мнимого превосходства и других нежелательных переживаний.

12. Умение управлять своими действиями:
а) сохраняю технику и контролирую свои движения при появлении болевых ощущений, чувства усталости, недовольства собой и других неблагоприятных внутренних состояний;
б) несмотря на неудачи и допущенные ошибки, продолжаю выступать в соревновании на уровне своих возможностей;
в) в конфликтных ситуациях удерживаю себя от неэтичных поступков (пререканий, грубости, ухода с соревнования и др.).

Самостоятельность и инициативность

13. Умение проявлять независимость в решениях и действиях:
а) критически отношусь к советам и действиям других спортсменов; не склонен слепо подражать авторитетным спортсменам;
б) самостоятельно готовлюсь к очередным занятиям и соревнованиям (читаю нужные книги, беседую со знающими людьми, выполняю специальные упражнения и т. д.);
в) предпочитаю собственный анализ проведенных занятий и соревнований.

14. Умение проявлять личный почин и новаторство:
а) люблю изобретать новое и оригинальное в технике спортивных упражнений;
б) склонен к самостоятельной творческой разработке тактических действий, комбинаций, планов выступления на соревнованиях;
в) ищу индивидуальный вариант своего спортивного совершенствования.

15. Умение проявлять находчивость и сообразительность:
а) легко приспосабливаюсь к неожиданным изменениям привычных условий тренировки и соревнований (другой зал, не те снаряды, плохая погода и т. п.);
б) быстро раскрываю тактические «хитрости» соперника и противопоставляю им свои нестандартные действия;
в) оперативно исправляю ошибки и неточности в исполнении упражнений, тактических действий на тренировочных занятиях и соревнованиях.

Протокол оценки волевых умений (в баллах)

Целеустремленность

1. Ставить ясные цели и задачи.
2. Планомерно осуществлять деятельность.
3. Подчинять себя достижению поставленной цели.

Настойчивость и упорство

4. Длительно добиваться намеченной цели.
5. Превозмогать тягостные состояния.

6. Продолжать деятельность, несмотря на неудачи и другие сложности.
Решительность и смелость
7. Своевременно принимать ответственные решения.
8. Подавлять чувство страха.
9. Безотказно выполнять принятые решения.
Выдержка и самообладание
10. Сохранять ясность мысли.
11. Владеть своими чувствами.
12. Управлять своими действиями.
Самостоятельность и инициативность
13. Проявлять независимость в решениях и действиях.
14. Проявлять личный почин и новаторство.
15. Проявлять находчивость и сообразительность.

Постановка диагноза. Пользуясь описанием признаков проявления волевых умений, можно оценить развитие собственных волевых качеств. Читая пункт за пунктом описание признаков волевых умений (а, б, в), следует оценить степень проявления каждого из них и записать соответствующий балл в протокол. Рекомендуется следующая шкала оценки: отчетливое проявление — 2 балла, неотчетливое проявление — 1 балл, не проявляется — 0 баллов. Заполнить таблицу. Сложить оценки за каждые три признака проявления волевых умений и записать суммарную оценку в протокол (всего 15 оценок). Для большей дифференциации оценки можно использовать шкалу в 6 баллов (наивысший балл по параметру – 6).

качества	1			2			3			4			….			14			15		
вопросы	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в	а	б	в
баллы																					
итог																					