

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята на заседании
методического совета
от «23» 05 2023 г.
Протокол № 16



УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО»
Котлячков А.В.
«25» 05 2023 г.

приказ от 25.05.2023 № 219

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Быстрая ракетка»**

Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Лаврентьев Игорь Владимирович,
педагог дополнительного
образования

г. Саратов – 2023

Содержание

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Планируемые результаты программы и способы их проверки
- 1.4. Содержание программы
 - 1.4.1. Учебные планы
 - 1.4.2. Содержание учебных планов
- 1.5. Формы и периодичность контроля

II. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Методическое обеспечение
 - 2.1.1. Учебно-методическое обеспечение
- 2.2. Условия реализации программы
 - 2.2.1. Материально-техническое обеспечение
 - 2.2.2. Кадровое обеспечение
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Список литературы
 - 2.4.1. Литература, используемая педагогом
 - 2.4.2. Литература, рекомендуемая для детей и родителей
 - 2.4.3. Интернет-ресурсы
- 2.5. Приложения
Приложение №1 Критерии и показатели УУД
Приложение № 2 Календарный учебный график
Приложение № 3 План воспитательной работы

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Быстрая ракетка**» имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа ориентирована на приобщение учащихся к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что в настоящее время обостряется потребность в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Программа является эффективным средством всестороннего физического развития, моральной и волевой подготовки учащихся. Настольный теннис – игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. Во время игры можно легко регулировать физические и психологические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность. Настольный теннис - один из самых любимых видов спорта, доступный для систематических занятий в свободное от школьных занятий время.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в расширении и популяризации работы по укреплению физического здоровья учащихся.

Адресат программы, возрастные особенности учащихся - данная программа предназначена для учащихся в возрасте 7-17 лет. Школьный возраст – это самое благоприятное время воспитания физических качеств. Младший, подростковый и старший школьный возраст – это время проявления лидерских качеств, становления цели и формирования здорового образа жизни, через занятия спортом. У учащихся независимо от возраста есть свои индивидуальные особенности, наследственные задатки, сенситивные периоды развития физических качеств. Чем раньше учащийся начнет заниматься настольным теннисом, тем лучше у него будет развита ловкость, координация движений, точность зрительного внимания. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности учащихся.

Особенности набора детей

Приём учащихся производится без предварительного отбора, на добровольной основе, при наличии медицинских справок от врача, разрешающих заниматься в объединении спортивной направленности.

Количество учащихся в группе

1 год обучения – 12-15 человек

2 год обучения – 10-12 человек

3 и 4 год обучения – 8-10 человек

(Группы формируются в зависимости от возраста, медицинского состояния и физической подготовленности учащихся)

Объём программы – 792 часа

Первый год обучения рассчитан на 144 учебных часа.

Второй год обучения рассчитан на 216 учебных часов.

Третий год обучения рассчитан на 216 учебных часов.

Четвертый год обучения рассчитан на 216 учебных часов.

Срок реализации программы – четыре года.

Режим занятий

Согласно рекомендациям СанПиН в объединении установлен следующий режим занятий:

Первый год обучения. Каждая группа занимается два раза в неделю по два учебных часа. Продолжительность занятий 45 минут, перерыв между занятиями 15 минут.

Второй, третий и четвертый год обучения. Каждая группа занимается три раза в неделю по 2 учебных часа. Продолжительность занятий 45 минут, перерыв 15 минут.

Форма обучения – очная. При реализации программы (частично) применяются дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не более 30 минут.

В программе используются наставнические практики. Форма наставничества «учащийся» - «учащийся», ролевая модель: «старший учащийся» – «младший учащийся». Дети в возрасте 14-17 лет являются наставниками младших детей в возрасте 7-13 лет. Наставничество осуществляется на основе принципа партнёрского взаимодействия учащихся-наставников и учащихся-наставляемых.

При разработке данной программы использованы следующие нормативные документы:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации

от 31 марта 2022 г. № 678-р

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

Воспитание личности: здоровой, свободной, нравственной, готовой и способной к самоопределению, саморазвитию, самостоятельности, средствами настольного тенниса.

Задачи:

1. Обучающая - Обучать технике и тактике настольного тенниса;
2. Развивающая - Развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, развивать специальные психофизические качества - реакции, внимания, мышления, гибкости;
3. Воспитательная - Воспитывать стремление к ведению здорового образа жизни среди учащихся; воспитывать положительные качества личности, коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности.

1.3. Планируемые результаты.

В конце 1года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

Уметь:

- владеть техническими навыками: срезка, накат, подача, расстановка,

удары.

Знать:

- технику игры;

Метапредметные результаты:

- отрабатывать определенные тактические комбинации,

Личностные результаты (ведётся наблюдение):

- проявлять волевые качества.

В конце 2 года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

Уметь:

- уверенно владеть техникой игры.

Знать:

- виды ударов, подачи, счет.

Метапредметные результаты:

- Развитие двигательных качеств: силы, быстроты, ловкости.
- Совершенствовать технику выполнения различных упражнений.

Личностные результаты (ведётся наблюдение):

- уметь анализировать действия соперника.

В конце 3 года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

Уметь:

- владеть техникой игры: ударами мяча с вращением, противодействующими техническими приемами, обманными приемами.
- совершенствовать тактику игры одиночной, парной, командной.

Знать:

- обязаны знать в совершенстве правила игры в настольный теннис,

Метапредметные результаты:

- применение знаний, умений и навыков в судействе при проведении соревнований по настольному теннису.

Личностные результаты: (ведётся наблюдение)

- уметь выигрывать и проигрывать,
- уметь владеть собой в различных ситуациях.

В конце 4 года обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

Уметь:

- владеть усовершенствованной техникой игры: ударами мяча с вращением

слева и справа, противодействующими техническими приемами, обманными приемами.

- совершенствовать тактику игры одиночной, парной, командной, смешанной.

Знать:

- обязаны знать в совершенстве правила игры в настольный теннис, уметь заполнять и читать турнирную таблицу

Метапредметные результаты:

- применение знаний, умений и навыков в судействе при проведении соревнования по настольному теннису.

Личностные результаты: (ведётся наблюдение)

- уметь выигрывать и проигрывать,

- уметь владеть собой в различных ситуациях.

1.4. Содержание программы.

1.4.1 Учебные планы

1 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1.	Т.Б., правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.	1	1	2	устный опрос, выполнение нормативов
2.	Техническая подготовка а) одиночная игра; б) парная игра; в) смешанная игра; г) командная игра.	2	58	60	наблюдение, зачет, соревнование
3.	Тактическая подготовка	4	36	40	зачет
4.	Контрольные упражнения	1	11	12	зачет
5.	Индивидуальная работа	-	10	10	зачет
6.	Соревнования	-	20	20	наблюдение
	ИТОГО:	8	136	144	

2 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1.	Введение	1	1	2	устный опрос
2.	Техника игры в настольный теннис	2	96	98	зачет
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	4	56	60	соревнование, зачет
4.	СФП (спец. физическая подготовка)	1	11	12	соревнование, зачет
5.	Индивидуальная работа.	-	14	14	наблюдение
6.	Соревнования.	-	30	30	наблюдение
	ИТОГО:	8	208	216	

3 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1	Техника безопасности, техника игры.	6	76	82	устный опрос
2	Тактика игры	6	82	88	наблюдение
3	Психологическая подготовка	2	6	8	наблюдение
4	Организация проведения соревнований	4	12	16	наблюдение, зачет
5	Самоконтроль	2	8	10	наблюдение
6	Наставничество	2	10	12	наблюдение
	ИТОГО:	22	194	216	

4 год обучения

№ п/п	Раздел, тема	Теория	Практика	Всего часов	Формы контроля
1	Техника безопасности, техника игры.	6	76	82	наблюдение, зачет
2	Тактика игры	6	82	88	наблюдение
3	Психологическая подготовка	2	6	8	наблюдение
4	Организация проведения соревнований	4	12	16	наблюдение, зачет
5	Самоконтроль	2	8	10	наблюдение
6	Наставничество	2	10	12	наблюдение
	ИТОГО:	22	194	216	

1.4.2 Содержание учебных планов

1 год обучения

Вводное занятие.

Теория: введение теоретических занятий, знакомство с правилами техники безопасности на занятиях, знакомство с основными понятиями и терминологией, инвентарём, основными правилами игры.

Практика: подвижные игры.

Техника игры.

Теория: знакомство с видами игры в настольный теннис (одиночная, парная, смешанная, командная).

Практика: приобретение учащимися знаний, навыков и умений в различных видах игры в настольный теннис.

Тактическая подготовка.

Теория: теоретическая подготовка, направленная на развитие двигательных качеств и проявления морально-волевых качеств.

Практика: практические занятия, приобретение учащимися знаний, навыков и умений в ведении тактической игры в настольный теннис.

Контрольные упражнения.

Теория: информирование учащихся о способах проведения контрольных упражнений, консультация учащихся.

Практика: проведение контрольных упражнений.

Индивидуальная работа:

Практика: выполнение домашнего задания (выполнение упражнений, поиск информации через различные источники).

Соревнования:

Практика: участие учащихся в соревнованиях по настольному теннису, шашкам, в спортивно-развлекательных программах.

2 год обучения

Вводное занятие.

Теория: введение теоретических занятий, знакомство с правилами техники безопасности на занятиях, знакомство с основными понятиями и терминологией, инвентарём, основными правилами игры.

Практика: подвижные игры.

Техника игры в настольный теннис.

Теория: знакомство со способами игры в настольный теннис.

Практика: практические занятия по закреплению имеющихся знаний, навыков и умений в различных видах игры в настольный теннис.

ОФП.

Теория: знакомство с системой общефизической подготовки.

Практика: практические занятия по выработке тактического стиля, развитие возможностей и личностных особенностей учащихся.

СФП.

Теория: знакомство с системой специальной физической подготовки строго применительно для настольного тенниса.

Практика: практические занятия по отработке основных навыков и умений у учащихся, разминочных комплексов упражнений, развитие технических и тактических действий.

Индивидуальная работа.

Практика: выполнение домашнего задания (выполнение упражнений, поиск информации по различным источникам).

Соревнования.

Практика: участие учащихся в соревнованиях по настольному теннису, шашкам, в спортивно-развлекательных программах.

3 год обучения

Техника безопасности, техника игры.

Теория: закрепление знаний по технике безопасности, повторение правил настольного тенниса, знакомство с системами проведения соревнований, повтор основных понятий и терминов.

Практика: одиночная, парная, командная игра, удары с вращением, противодействующие технические приёмы, совершенствование игры в настольный теннис.

Тактика игры.

Теория: знакомство со способами тактической игры в настольный теннис.

Практика: практические занятия по ведению тактической игры (особенности одиночной, парной, командной и смешанной игры, игра в нападении).

Психологическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка юного спортсмена.

Практика: практическое занятие (манера поведения, умение выигрывать и проигрывать, отношение к педагогам, товарищам, соперникам. Умение находить себя в любой обстановке).

Организация проведения соревнований.

Теория: системы проведения соревнований, знания правил настольного тенниса, умение составлять таблицы, решать спорные вопросы.

Практика: практические занятия, помощь педагогу дополнительного образования в проведении соревнований клубного уровня.

Самоконтроль.

Теория: поддержание и укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Наставничество.

Практика: умение обучить начинающего учащегося, помощь педагогу дополнительного образования в проведении занятий (10 часов).

4 год обучения

Техника безопасности, техника игры.

Теория: закрепление знаний по технике безопасности, повторение правил настольного тенниса, знакомство с системами проведения соревнований, повтор основных понятий и терминов.

Практика: одиночная, парная, командная, смешанная игра, удары с вращением слева и справа, противодействующие технические приёмы, совершенствование игры в настольный теннис.

Тактика игры.

Теория: знакомство со способами тактической игры в настольный теннис.

Практика: практические занятия по ведению тактической игры (особенности одиночной, парной, командной и смешанной игры, игра в нападении).

Психологическая подготовка.

Теория:

Практика: практическое занятие (манера поведения, умение выигрывать и проигрывать, отношение к педагогам, товарищам, соперникам. Умение находить себя в любой обстановке).

Организация проведения соревнований.

Теория: системы проведения соревнований, знания правил настольного тенниса, умение составлять таблицы, решать спорные вопросы.

Практика: практические занятия, помощь педагогу дополнительного образования в проведении соревнований клубного уровня.

Самоконтроль.

Теория: поддержание и укрепление здоровья, повышение работоспособности.

Наставничество.

Практика: умение обучить начинающего учащегося, помощь педагогу дополнительного образования в проведении занятий.

1.5. Формы и периодичность контроля

В объединении используется входная диагностика (проводится для определения начального уровня подготовки учащихся) в начале года, промежуточный контроль (в конце первого полугодия каждого года обучения), годовой промежуточный контроль (в конце 1, 2, 3 годов обучения) и аттестация по итогам освоения программы (в конце 4 года обучения).

Промежуточный контроль предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах. Формы подведения итогов: участие в соревнованиях.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Методическое обеспечение программы.

№	Перечень разделов	Форма проведения	Приёмы и методы	Формы подведения итогов
1	Техническая подготовка	Учебное занятие	Игровой (выполнение упражнений в виде игры), повторный (повторное выполнение задания в различных условиях)	Зачет
2	Тактическая подготовка	Учебное занятие	Игровой (выполнение упражнений в виде игры), повторный (повторное выполнение задания в различных условиях)	Зачет
3	ОФП	Учебное занятие	Игровой (выполнение упражнений в виде игры), повторный (повторное выполнение задания в различных условиях)	Зачет
4	СФП	Учебное занятие	Переменный (чередование работы (способы игры в настольном теннисе))	Зачет
5	Соревнования, турниры, конкурсы, спортивно-развлекательные программы	Соревновательная	Соревновательный	Участие в спортивных мероприятиях

Педагогические технологии

При обучении настольному теннису используются следующие образовательные технологии:

1. Технология личностно-ориентированного обучения

Цель технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. В соответствии с данной технологией составляются индивидуальные образовательные маршруты для учащихся, основанные на характеристиках, присущих их возможностям и динамике развития (работа с одаренными детьми, детьми, имеющими отклонения в развитии и поведении, и т.д.). В технологии личностно-ориентированного обучения центр всей образовательной системы – индивидуальность детской личности, следовательно, методическую основу этой технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

2. Технология игрового обучения

Игровые технологии активизируют и интенсифицируют деятельность учащихся. В их основу положены спортивные и настольные игры, как основной вид деятельности, направленный на более полное усвоение

учебного материала.

3. Технология проектного обучения

Проектная деятельность – альтернативная технология, которая противопоставляется классно-урочной системе, при которой не даются готовые знания, а используется технология защиты проектов. Проектное обучение является не прямым, здесь ценен не только результат, а в большей мере сам процесс.

4. Технология здоровьесберегающего обучения

Применяемая технология, направлена на сохранение: физического здоровья – совершенствование саморегуляции в организме и гармонии физиологических процессов; психического здоровья – воспитание высокого сознания, развитого мышления, большой внутренней моральной силы, умение поддерживать общий душевный комфорт, адекватную поведенческую реакцию; социального здоровья – коррекция нравственных установок и мотивов поведения в обществе; нравственного здоровья – развитие системы ценностей и убеждений.

Для учащихся объединения необходимо создать условия рационального сочетания труда и отдыха в образовательном процессе, формированию мотивации к здоровому образу жизни, культуре здоровья.

В течение учебного года, в ходе занятий, создаются максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития нравственного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

5. Технология дифференцированного обучения

Дифференциация позволяет работать как с отдельными учащимися индивидуально, так и с группами, сохраняя коллектив. Важность применения дифференцированного обучения состоит в том, что можно уделять больше времени отстающим учащимся, не упуская из виду сильных, создавая благоприятные условия для развития всех и каждого в соответствии с их способностями, возможностями, особенностями психического развития и характера. При дифференцированном обучении обеспечивается разделение материала по уровню сложности для детей разных категорий в рамках каждого учебного года.

6. Технология наставничества

Старшие учащиеся являются наставниками младших учащихся, помогают наставляемым в освоении программы. Это сплачивает коллектив, помогает в освоении программы как наставляемым, так и самим наставникам.

Методическое обеспечение воспитательной работы

Воспитательная работа в объединении реализуется согласно Концепции воспитательной системы МУДО «ЦДО» и с учётом

особенностей содержания данной программы. В процессе воспитания учащихся используются разнообразные формы воспитательной работы:

- на учрежденческом уровне: участие в традиционных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях; праздничные мероприятия, игровые программы, приуроченные к календарным праздникам – Новый год, День матери, День Победы; иные воспитательные и социально значимые дела;
- на уровне объединения - тематические лекции, посещение спортивных мероприятий, праздничные мероприятия (День Народного единства, День Космонавтики, 8 марта - Международный женский день, Масленица, Пасха, День Защитника Отечества, День России), спортивные соревнования и так далее;
- на индивидуальном уровне - групповые и индивидуальные беседы по морально-нравственным вопросам, коррекция поведения учащихся в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений; педагогическая поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживания взаимоотношений с товарищами или педагогами, выбора профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемости и т.п.), педагогическое сопровождение формирования личного портфолио учащегося, педагогическая помощь при решении проблем развития личности. Чувства гражданственности и патриотизма формируется посредством проведения патриотических акций, участия в праздничных мероприятиях, посвященных важным датам в истории нашей страны и города. В целях развития коммуникативных навыков и потребности во взаимопомощи старше учащиеся привлекаются к организации культурно-массовых и спортивных мероприятий.

Работа с родителями

Работа с родителями (законными представителями) учащихся проводится в следующих формах:

- регулярное информирование родителей (законных представителей) об успехах и проблемах их детей, о жизни объединения в целом;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел объединения;
- групповые и индивидуальные консультации;
- постоянная обратная связь с учащимися и родителями (законными представителями) учащихся с использованием цифрового ресурса – мессенджеров и социальных сетей.
- организация на базе объединения семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и подросткового клуба.

2.1.1. Учебно-методическое обеспечение

№ п/п	Наименование	Форма
Для педагога:		
1	Упражнения для развития техники игры в настольный теннис	электронный ресурс, печатная
2	Упражнения для развития гибкости	электронный ресурс, печатная
Для учащихся:		
1	Презентация объединения	электронный ресурс
2	Памятка «Техника безопасности при игре в настольный теннис»	печатная
Для родителей:		
1	Памятка «Советы тренера»	электронный ресурс

2.2. Условия реализации программы.

2.2.1. Материально-техническое обеспечение программы

1. Столы для настольного тенниса
2. Теннисные ракетки
3. Теннисные шарик
4. DVD-проигрыватель, телевизор, диски с обучающим учебным видеоматериалом.

2.2.2. Кадровое обеспечение реализации программы.

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.3. Оценочные материалы

Способы проверки результатов:

- Достижения
- Соревнования
- Усвоение знаний - опрос. Выполнение контрольных нормативов
- Устойчивость интереса к занятиям настольным теннисом, анкетирование.

Диагностика

Нормативы для детей, занимающихся настольным теннисом

1 год обучения

Техническая подготовка

1. Хватка ракетки.
2. Стойка и передвижение у стола.
3. Набивать мяч любой стороной ракетки – 30 раз.
4. Владеть: а/2 способами подачи; б/2 способами приема-передачи мяча.
5. Изучить правила одиночной игры в настольный теннис.
6. Темп игры за столом – 20 ударов в 1 минуту.

Физическая подготовка

1. Отжимание – 10 раз.
2. Подтягивание – 3 раза.
3. Раскручивание туловища «Вертушка»-15 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места 145 – 160 см.

2 год обучения

Техническая подготовка

1. Свободное перемещение у стола.
2. Владеть: а/4 способами подачи; б/4 способами приема-передачи мяча; в/ударом по «свече».
3. Темп игры за столом – 30 ударов за 1 минуту.
4. Уметь играть по правилам – одиночной и парной встреч.
5. Уметь составлять и заполнять протоколы одиночной игры.

Физическая подготовка

1. Отжимание – 15 раз.
2. Подтягивание – 5 раз.
3. Раскручивание корпуса «Вертушка»- 20 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места – 160-180 см.
5. Имитация перемещений в стойке – 30 раз в 1 минуту.

3 год обучения

Техническая подготовка

1. Владеть: а/ способами подач – 6 видов; б/способами приема – 6 видов; в/ способами передач – 6 видов.
2. Темп игры за столом – 50 ударов в минуту.
3. Знать правила одиночной, парной и смешанной игры в настольный теннис.
4. Использовать рациональную технику тактику одиночной и парной игры.
5. Уметь организовать и провести встречу одиночной и парной игры 2 способами.

Физическая подготовка.

1. Отжимание – 20 раз.
2. Подтягивание – 7 раз.
3. Раскручивание корпуса «Вертушка» - 30 раз за 1 минуту.
4. Прыжки в длину с места – 180-200 см.
5. Имитация перемещений в стойке – 50 раз за 1 минуту.

4 год обучения

Техническая подготовка

6. Владеть: а/ способами подач – 10 видов; б/способами приема – 8 видов; в/ способами передач – 10 видов.
7. Темп игры за столом – 70 ударов в минуту.

8. Знать правила одиночной, парной и смешанной игры в настольный теннис.
9. Использовать рациональную технику тактику одиночной и парной игры.
10. Уметь организовать и провести встречу одиночной и парной игры 3 способами.

Физическая подготовка.

6. Отжимание – 25 раз.
7. Подтягивание – 10 раз.
8. Раскручивание корпуса «Вертушка» - 35 раз за 1 минуту.
9. Прыжки в длину с места – 180-200 см.
10. Имитация перемещений в стойке – 55 раз за 1 минуту.

2.4. Список литературы

2.4.1 Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации учебно-воспитательного процесса:

ОСНОВНАЯ

1. Амелин А. Н. Современный настольный теннис. - М.: 2011 г.
2. Барчукова Г. А. Настольный теннис-Физкультура и спорт.- М: 1990 г.
3. Барчукова Г. О. Настольный теннис. - С.-П.: 2009г.
4. Деркач А. А, Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: 2010 г.
5. Марущак В. В. Спортивные игры – М: Военное издательство, 1985 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, 1996г.
2. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей. – М: 2003 г.

2.4.2. Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. Богущас В. М. Играем в настольный теннис. – М: 2005 г.
2. Гуревич И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – М: 2005 г.
3. Скачков Н. Г. Умей владеть ракеткой. – М: 2011 г.

2.4.3. Интернет – ресурсы

1. Новости российского спорта: <https://www.Sportoboz.ru.html>
2. www.ttsport.ru Мир настольного тенниса

2.5. Приложения

Приложение 1

Критерии и показатели УУД

Критерии	Показатели (1уровень)	Показатели (2уровень)	Показатели (3уровень)
РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД			
<i>1.1 Постановка проблемы, целеполагание</i>	принимает проблему, сформулированную педагогом, в процессе обсуждения, определяет цель	самостоятельно анализирует ситуацию, в процессе обсуждения с учителем выявляет проблему, совместно формулирует цель работы	самостоятельно формулирует проблему, анализирует причины её существования, самостоятельно определяет цель работы
<i>1.2 Определение учебных задач, последовательности действий</i>	принимает учебные задачи, определенные педагогом	совместно с педагогом определяет учебные задачи, последовательность действий	самостоятельно определяет учебные задачи, последовательность действий по их достижению
<i>1.3 Планирование учебной деятельности в соответствии с поставленной целью</i>	принимает и выполняет предложенный план действий по выполнению поставленной задачи, не распределяет время на выполнение учебного задания, требует постоянного внимания со стороны педагога	определяет последовательность действий, планирует время для выполнения поставленной задачи	определяет возможные пути выполнения поставленной задачи, необходимые при этом ресурсы и время, предлагает эффективный путь решения
<i>1.4 Оценивание учебных действий</i>	высказывает оценочное суждение о результатах деятельности, совместно с педагогом устанавливает соответствие результата поставленной цели	по заданному алгоритму определил правильность выполнения учебной задачи, определяет соответствие результата поставленной цели, высказывает оценочное суждение	самостоятельно делает вывод о правильности решения, сравнивает вариант решения с заданным алгоритмом, высказывает аргументированное суждение о соответствии результата поставленной цели
<i>1.5 Коррекция учебных действий в процессе решения</i>	под руководством педагога выявляет возможные проблемы, вносит коррективы в учебную деятельность	самостоятельно выявляет затруднения в процессе работы, совместно с педагогом вносит коррективы в последовательность действий	самостоятельно определяет возникающие затруднения и вносит коррективы с целью их устранения

1.6 <i>Самоконтроль</i>	совместно с педагогом анализирует ошибки, причины их возникновения, определяет действия, необходимые для их устранения	анализирует допущенные ошибки, совместно с педагогом определяет причины их возникновения	самостоятельно определяет причины затруднений, анализирует допущенные ошибки и причины их возникновения
1.7 <i>Определение причин успеха/неуспеха решения учебной задачи (рефлексия)</i>	совместно с педагогом выявляет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи, конструктивно действует в ситуации неопределенности или неуспеха
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД			
2.1 <i>Использование логических действий для выполнения учебной задачи</i>	применяет логические действия в соответствии с предложенным алгоритмом выполнения учебной задачи	совместно с педагогом определяет необходимость и целесообразность использования логических операций для выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет необходимость и целесообразность проведения логических операций в соответствии с учебной задачей
2.2 <i>Установление причинно-следственных связей</i>	под руководством педагога выявляет причины наблюдаемых или изучаемых явлений	совместно с педагогом определяет возможные причины наблюдаемых или изучаемых явлений, самостоятельно устанавливает причинно-следственные взаимосвязи	самостоятельно устанавливает причинно-следственные связи, аргументировано объясняет наблюдаемые или изучаемые явления, причины их возникновения
2.3 <i>Формулирование выводов</i>	с помощью педагога формулирует выводы на основе полученной информации	формулирует вывод (присоединяется к выводу) на основе полученной информации и привёл хотя бы один аргумент	предлагает аргументированный вывод на основе критического анализа, сопоставления различных точек зрения
2.4 <i>Поиск, сбор и представление информации в соответствии с учебной задачей</i>	задает вопросы, указывающие на отсутствие необходимой информации для выполнения учебной задачи, совместно с педагогом определяет	определяет недостаточность информации для выполнения учебной задачи, осуществляет ее сбор под руководством педагога	определяет что и в каком объеме необходимо для выполнения поставленной задачи, осуществляет поиск информации в соответствии с учебной задачей

	необходимые действия для дальнейшего выполнения		
КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД			
<i>3.1 Организация учебного сотрудничества при выполнении учебной задачи</i>	выполняет учебные действия в одиночку или взаимодействует с членами группы по указанию педагога	взаимодействует с членами группы, исходя из личных симпатий, проявляет активность при обсуждении	взаимодействует со всеми членами группы, исходя из требований учебной задачи, отстаивает свою точку зрения, обсуждает предложенные идеи
<i>3.2 Координация действий, разрешение конфликтных ситуаций</i>	действия членов группы координирует педагог, обучающиеся не распределяют роли при выполнении учебной задачи	договаривается о выполнении своей части задания, согласовывает свои действия и результаты с другими членами группы или педагогом	активно участвует в распределении ролей и функций в совместной работе, принимает общие решения на основе согласования позиций членов коллектива, осуществляет коррекцию действий партнера

Уровень показателей

Ф. И.	Регулятивные УУД			Познавательные УУД			Коммуникативные УУД		
	+	++	+++	+	++	+++	+	++	+++

+ средний уровень

++ нормальный уровень

+++ высокий уровень

Приложение № 2

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год дополнительной общеразвивающей программы «Быстрая ракетка»

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	месяцы									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Т.Б., правила поведения, инвентарь, оборудование, одежда.	2									
2.	Техническая подготовка а) одиночная игра; б) парная игра; в) смешанная игра; г) командная игра.	6	6	6	6	6	8	8	8	6	
3.	Тактическая подготовка	2	6	4	6	4	6	4	4	4	
4.	Контрольные упражнения	2	2	2		2		2		2	
5.	Индивидуальная работа	4		2		2			2		
6.	Соревнования		2	2	4	2	2	2	2	4	
	Итого:	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	16ч	

Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	месяцы									
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	
1.	Введение	2									
2.	Техника игры в настольный теннис	10	11	11	11	11	11	11	11	11	
3.	ОФП (общая физическая подготовка)	7	7	7	7	7	7	6	6	6	
4.	СФП (спец. физическая подготовка)	2	2	2	1	1	1	1	1	1	
5.	Индивидуальная работа.		1	1	1	1	2	3	3	2	
6.	Соревнования	3	3	3	4	4	3	3	3	4	
	Итого:	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	

Организация мероприятий педагогом

Наименование мероприятия	Дата, время и место проведения	Количество человек	
		Участников	Присутствующих (детей, взрослых)
Беседа «Опасные привычки» (о вреде курения)	05.10.2023 г. в 15.00 п/к «Сатурн»	20	0
Турнир по шашкам	18.11.2023 г. в 15.00 п/к «Сатурн»	10	0
Турнир по настольному теннису	28.12.2023 г. в 15.00 п/к «Сатурн»	15	0
Беседа «Нет наркотикам»	18.01.2024 г. в 15.00 п/к «Сатурн»	20	0
Викторина по спорту	10.02.2024 г. в 15.00 п/к «Сатурн»	15	0
Турнир по шахматам	19.03.2024 г. в 15.00 п/к «Сатурн»	10	0
Турнир по настольному теннису	19.04.2024 г. в 15.00 п/к «Сатурн»	15	0

Участие в массовых мероприятиях различного уровня

Наименование мероприятия	Дата, время и место проведения	Количество участников	Организатор мероприятия
«День открытых дверей»	01.09.2023 г. в 15.00 п/к «Сатурн»	30	Администрация МУДО «ЦДО»
Турнир по настольному теннису	24.01.2024 г. в 15.00 п/к «Сатурн»	50	Администрация МУДО «ЦДО»
Турнир по шашкам	16.02.2024 г. в 15.00 п/к «Сатурн»	30	Администрация МУДО «ЦДО»