

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА УЛАН-УДЭ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДОМ ТВОРЧЕСТВА ОКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА ГОРОДА УЛАН-УДЭ»

Рассмотрена на заседании
методического совета
Протокол № 03
от «28» августа 2024 г.

Принята на Педагогическом
совете Протокол № 03
от «30» августа 2024 г.

Утверждено:
приказом № 163 от
«30» августа 2024 г.

Директор МБУ ДО «ДТФОР»

Ю. Антипова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно спортивной направленности
«Первая ракетка»**

**Возраст обучающихся: 7 - 13 лет
Срок реализации: 2 год**

Составитель: Збрицкая Юлия Габтэлхановна,
педагог дополнительного образования

Улан – Удэ, 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

Пояснительная записка

Основанием для проектирования и реализации дополнительной общеразвивающей программы «Первая ракетка» служит перечень следующих нормативных правовых актов и государственных программных документов:

Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;

Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся";

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 г.;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Закон РБ от 13.12.2013г. №240 – V «Об образовании в Республике Бурятия»;

Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 № 512-р;

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648 – 20);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №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». (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

Устав МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ»;

Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МБУ ДО «ДТОР города Улан-Удэ» (№ 143 от «05».06.2024 г.)

Актуальность программы

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования подрастающего человека. По данным Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего развития. Приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом позволяет укрепить их здоровье, развить физически и духовно, воспитать трудолюбие и настойчивость, снять эмоциональную напряженность, сделать досуг полезным. Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи. Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. В ходе освоения техники настольного тенниса развиваются острота зрения, внимание и реакции, оперативность принятия тактических решений.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа объединения «Первая ракетка» носит физкультурно-спортивную **направленность**. Программа позволяет создавать благоприятные условия для развития физических способностей обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Первая ракетка» заключается в том, что занятия настольным теннисом позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движения и др), решить дети развивают поколение осваивает азы инженерной науки, проблему занятости свободного времени для детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к занятию спортом.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Первая ракетка» разработана для обучающихся 7-14 лет. Занятия проводятся в группах до 20 человек. Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития.

Особенности организации образовательного процесса

Организация тренировки за теннисным столом проходит с учетом возрастных особенностей и санитарно-гигиенических требований, наполняемость в группах составляет не более 20 человек в соответствии с количеством рабочих мест

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке обучающихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку.

Формы обучения: индивидуальные и групповые, так же используются комбинированные занятия. Занятия состоят из теоретической, практической соревновательной, игровой части.

Объем программы – 144 часа для первого года обучения, 144 часа для второго года обучения.

Срок освоения программы составляет 2 года.

Режим занятий: Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. (4 часа в неделю). Занятия – по 40 минут с перерывом 10 минут.

Допуск к занятиям производится только после обязательного медицинского разрешения, что подтверждается наличием справок

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, укрепления здоровья, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, развития двигательных способностей средствами настольного тенниса.

Задачи программы для первого года обучения:

Предметные:

- дать представление об игре настольный теннис
- обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис;
- способствовать формированию игрового стиля.

Метапредметные:

- формировать умения строить отношения на основе поддержки и взаимопомощи, умение сопереживать, сочувствовать, проявлять внимание;
- формировать выдержку, терпение, волю к победе;
- формировать ценностное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни, ориентацию на гармоничное развитие.

Личностные:

- способствовать развитию координации движений, быстроты реакции, внимания, глазомера;
- развить ловкость и выносливость;

Учебный план первого года обучения

	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Тесты, опрос
2.	Теоретическая подготовка	8	8	-	
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	48	8	40	Тестирование, Практическая работа
4.	Техническая подготовка.	62	16	46	Практическая работа
5	Игровая подготовка	24		24	Игра
	Итого:	144	34	110	

Содержание:

Тема 1. Введение в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу.

Инструктаж по ТБ. (2ч.)

Теория. Знакомство учащихся с программой. Организационные требования. Инструктаж по технике безопасности.

Тема 2. Теоретическая подготовка (8ч.)

Теория. 1. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

2. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

3. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

4. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

5. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

6. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию учащихся.

7. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

8. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения.

Тема 3 . Общая и специальная физическая подготовка (48ч.)

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика. Тестирование (Показатели специальной физической подготовки)

1.

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

2. Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

3. Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

4. Подвижные игры с мячом и без него.

5. Упражнения для развития равновесия.

6. Упражнения на координацию движений.

7. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

8. Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

9. Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча.

10. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Тема 4. Техническая подготовка. (62 ч.)

Теория.

1. Знакомство с понятием «техника» игры.

2. Виды технических приемов по тактической направленности.

3. Указания для ведения правильной игры: через сложную подачу, активную игру.
4. Погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча.
5. Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы.
Указания по приему длинных подач.
6. Указания по приему коротких подач.

Практика. Учебная игра (Техника игры)

1. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.
2. Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.
3. Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.
4. Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.
5. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.
6. Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке.
7. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.
8. Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.
9. Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги.
10. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

Тема 5. Игровая подготовка (24ч.)

Практика.

1. Подвижные игры:
 - на стимулирование двигательной активности учащихся
 - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей
2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
 - скоростно-силовых качеств
 - быстроты действий
 - общей выносливости
 - силы
 - гибкости - ловкости

- игровые спарринги:
 - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2
3. Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.
4. Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов техникой передвижения.

Планируемые результаты:

К концу обучения учащиеся овладевают следующими навыкам:

Образовательные (предметные):

- представление об игре «настольный теннис»
- владение основами техники и тактики игры в настольный теннис;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Метапредметные:

- формирование дисциплинированности, доброжелательное отношение к товарищам;
- формирование чувство долга и ответственность перед соревнованиями;
- формирование ценностные отношения к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни, ориентацию на гармоничное развитие;
- оценивать свою деятельность.

Личностные:

- умение повышать способность организма к продолжительным физическим нагрузкам, выносливость;
- умение улучшить координацию движений, быстроту реакции и ловкость.

Задачи программы второго года обучения:

Предметные:

- обучать новым приемам техники и тактики игры в настольный теннис;
- способствовать формированию игрового стиля.

Метапредметные:

- формировать выдержку, терпение, волю к победе;
- формировать ценностные отношения к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни, ориентацию на гармоничное развитие.

Личностные:

- совершенствовать развитию координации движений, быстроты реакции, внимания, чувства мяча;
- развить ловкость и выносливость;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности.

Учебный план второго года обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	практика
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	12	12	-
2	Общая физическая подготовка	20	4	16
3	Специальная физическая подготовка	44	4	40
4	Техническая подготовка	28	6	22
5	Тактическая подготовка	24	4	20
6	Соревновательная подготовка	15	1	14
7	Итоговое занятие	1	1	-
Итого часов		144	32	112

Содержание учебного плана второго года обучения.

1. Вводное занятие. 12ч

Теория. Ознакомление с расписанием занятий. Повторение правил поведения на занятии в спортивном зале, работы со спортивным инвентарем. Форма одежды и внешний вид.

2. Общая физическая подготовка. 20ч

- Развитие общей выносливости

Общая выносливость развивается с помощью упражнений при задействовании больших мышечных групп: беговые (бег на выносливость-1 км) и прыжковые упражнения (прыжки на скакалке - прыжки на двух ногах без промежуточных подскоков, вращая скакалку вперед, средний темп – 100 прыжков в минуту),

- Развитие ловкости

Упражнения на снарядах (гимн. стенка, скамейка), передвижение по ограниченной опоре, «полоса препятствий» с использованием подручных средств,

- Развитие координации – упражнения, связанные с ориентацией в пространстве, тренировка вестибулярного аппарата. Упражнения со снарядами (скакалки, гимн. палки), гимнастические упражнения. - Для развития силы и силовой выносливости используются; гантели, утяжелители, упражнения в парах с сопротивлением партнера, упражнения силового характера (вис углом на гимнастической стенке, подтягивание на руках в висе на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа)

3. Специальная физическая подготовка. 44ч

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку: подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слева.

4. Техническая подготовка.28ч

1. Атакующие удары справа. Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника: из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

2. Подставка. Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивая силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратить внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после атакующему удару справа, но можно и одновременно.

3. Срезка. Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро-медленно), преимущественно проводить обучение срезки слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4. Накат. По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

5. Подрезка. Обучать игре в стиле атакующий удар + подрезка, начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

6. Подача. На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

7. Прием подачи. Научить приему подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

8. Передвижение. Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

5. Тактическая подготовка.24 ч

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

6. Соревновательная подготовка.15ч

1. Проводить соревнования на половине стола: стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.

2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.

3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой).

4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).

5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.

Планируемые результаты для второго года обучения:

Предметные результаты обучения:

В результате освоения Программы обучающиеся должны освоить:

- техника удара из боковой позиции
- подставку слева по диагонали и по прямой
- быстрая и медленная срезке
- техника наката
- сложные виды подач
- технику передвижения

Метапредметные:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям.

Личностные:

- сформируется психологическая устойчивость на соревнованиях.

Оценка достижений результатов

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся: входная диагностика, текущий контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Входная диагностика – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение, проводится в начале каждого учебного года в форме опроса.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения тем Программы и личностных качеств обучающихся; проводится после изучения каждой темы в форме самостоятельной работы.

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия каждого года обучения и в конце первого года обучения с целью выявления уровня усвоения Программы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

Формы аттестации

Вид контроля	Контрольные измерители аттестации	Форма аттестации
Текущий контроль	1. <u>Тема: Введение в дополнительную общеобразовательную программу. Инструктаж по ТБ.</u> <u>Теоретическая подготовка</u> - знание разделов программы - знание правил техники - знание истории настольного тенниса.	Тесты, опрос
	2. <u>Тема: Общая и специальная физическая подготовка</u> - знание комплексов ОРУ - умение выполнять комплексы СФП	Тестирование, практическая работа

Промежуточная аттестация	1. Тема: <u>Техническая подготовка.</u> -знание технических приемов в настольном теннисе -умение выполнять и правильно использовать технические приемы в настольном теннисе -знание тактических приемов в настольном теннисе -умение выполнять и правильно использовать тактические приемы в настольном теннисе.	Практическая работа
	2. Тема: <u>Игровая подготовка.</u> -умение выполнять и применять элементы настольного тенниса в игре -знание правил настольного тенниса - знать все критерии и судейские аспекты в игре.	Игра
Аттестация по завершению реализации программы	-знание технических приемов в настольном теннисе -умение выполнять и правильно использовать технические приемы в настольном теннисе -знание тактических приемов в настольном теннисе -умение выполнять и правильно использовать тактические приемы в настольном теннисе -умение выполнять и применять элементы настольного тенниса в игре -знание правил настольного тенниса -знать все критерии и судейские аспекты в игре -знание комплексов ОРУ -умение выполнять комплексы СФП.	Практическая работа, игра

Оценочные материалы

Диагностика результативности сформированных компетенций, обучающихся по дополнительной общеобразовательной программе «Первая ракетка» осуществляется при помощи следующих методов диагностики и контроля:

- анкетирование,
- наблюдение,
- опрос,
- беседа,
- тестирование.

Педагогическая диагностика предметных результатов проводится с целью выявления уровня знаний теоретических основ и базовых техник игры в настольный теннис, правил по технике безопасности на занятиях, правил проведения соревнований.

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются тесты упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Для сдачи экзамена по теоретической подготовке используются темы программы.

Итоги реализации дополнительной образовательной программы подводятся в виде: тестирования, сдачи нормативов.

Методическое обеспечение

В теоретических занятиях теннисист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры настольного тенниса, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

На занятиях изучаются различные элементы техники и тактики, исправляются ошибки, закрепляются знакомые двигательные действия, учащиеся знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности юных теннисистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

Основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному. На занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами настольного тенниса;
- проведение занятий в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики настольного тенниса.

Основными формами обучения являются:

- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений),
- нестандартное учебное занятие (экскурсии, занятия-игры, мини-соревнования), - домашняя самостоятельная работа,
- зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- Словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- Наглядные: иллюстрации, демонстрации, наблюдение;
- Аудио-визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);
- Практические упражнения;
- Метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Количество часов в год	Режим занятий	Сроки промежуточной аттестации	сроки итоговой аттестации
1 год	02.09.2024	28.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа	11 – 15 января	12-22 мая
2 год	02.09.2024	28.05.2025	36	144	2 раза в неделю по 2 часа	11 – 15 января	12-22 мая

Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо:

- просторный зал
- столы для настольного тенниса,
- ракетки теннисные, мячи
- скакалки, секундомер, рулетка, фишки, теннисные мячи
- робот-тренажер «РОБОПОНГ»
- учебно-методическое обеспечение (дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, учебно-методический комплекс: дидактические материалы, плакаты, видеотека, методические рекомендации, сборники материалов и задач, мониторинг по дополнительной образовательной программе).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы

1. Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р;
4. Приказ Министерства просвещения России от 27 июля 2022 г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Министерства образования и науки России ФГАУ «Федерального института развития образования» 2015 г.;
6. Закон РБ от 13.12.2013г. №240 – V «Об образовании в Республике Бурятия»;
7. Концепция развития дополнительного образования детей в Республике Бурятия от 24.08.2015 № 512-р;
8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3648 – 20);
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. №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». (VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
10. Устав МБУ ДО «Дом творчества Октябрьского района города Улан-Удэ»;
11. Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МБУ ДО «ДТОР» (приказ № 198 от «27» 04 2023 г.).

Литература для педагога

12. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2015.
13. Барчукова Г.В., Богушас В.М.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М., Физическая культура и спорт. Издательский «Академия», 2020
14. Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2018
15. Радивой Худец. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста Спорт, 2005
16. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2017

Литература для обучающихся

17. Белиц-Гейман, С.П. Теннис для родителей и детей / С.П. Белиц- Гейман. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.
18. Фримерман, Э. Я. Настольный теннис /Сост. серии–Штейнбах В. Л./ Э.Я. Фримерман.– М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с. ил. (Краткая энциклопедия спорта)

Интернет-ресурсы

1. Мир настольного тенниса <http://ttw.ru/>
2. Форум настольного тенниса <http://www.rttf.ru/>
3. Российский портал о настольном теннисе <http://rustt.ru/>

Контрольные вопросы и нормативы для текущего контроля знаний и промежуточной аттестации обучающихся по результатам 1-го года обучения

Материалы для оценки теоретической подготовки 1-й год обучения

(форма - устный опрос)

1. Какие вредные привычки человека вы знаете?
2. Как влияют вредные привычки на здоровье человека?
3. Какие закаливающие процедуры вы знаете?
4. Как влияют закаливающие процедуры на организм человека?
5. В каком году настольный теннис был включен в программу Олимпийских Игр? 6. Каких великих спортсменов – наших земляков, участвовавших в Олимпийских Играх, вы знаете?
7. Почему появились физические упражнения?
8. Назови физические упражнения, которые ты знаешь.
9. В какое время дня лучше не заниматься физическими упражнениями?
10. Заниматься физическими упражнениями можно до еды или после?
11. Нужна ли разминка перед занятием физическими упражнениями?
12. Почему нужно делать утреннюю зарядку?
13. Где лучше выполнять зарядку: в закрытом помещении или на открытом воздухе?
14. Нужны ли водные процедуры после зарядки?
15. Какие вы знаете стойки теннисиста?

Материалы для оценки практической подготовки

1-й год обучения (форма – сдача нормативов)

Нормативы по ОФП

Нормативы по СФП

1 года обучения			
1	Набивание мяча поочередно справа и слева в мин.	2-3 и > Менее 2	Удовлетворительно Не удовлетворительно
2	Выполнение подачи из 20	10-13 Менее 10	Удовлетворительно Не удовлетворительно
3	Прием подачи слева из 20	10-13 Менее 10	Удовлетворительно Не удовлетворительно
4	Прием подачи справа из 20	10-13 Менее 10	Удовлетворительно Не удовлетворительно
5	Удержание мяча на ракетке мин.	2-3 и > Менее 2	Удовлетворительно Не удовлетворительно

Контрольные вопросы и нормативы для текущего контроля знаний и промежуточной аттестации обучающихся по результатам 2-го года обучения

Материалы для оценки теоретической подготовки

2-й год обучения (форма - устный опрос)

1. Каким способом теннисист перемещается у стола во время игры?
2. Какие основные технические элементы для игры в настольный теннис вы знаете?
3. Где нужно ударить по мячу при накате справа и слева?
4. Где зародилась игра сходная с настольным теннисом?
5. Какие хватки ракетки вы знаете?
6. До какого количества очков вели игру на счет в настольном теннисе 10 лет назад?
7. До какого количества очков играют сейчас?
8. В каком случае начисляется очко при игре в настольный теннис на счет?
9. Каких великих спортсменов нашей страны вы знаете?
10. Какие способы передвижения во время игры теннисиста вы знаете?
11. Какие виды подач вы знаете?
12. Что такое режим дня?
13. Сколько раз в день вы должны питаться?
14. Является ли настольный теннис олимпийским видом спорта?
15. Чем отличается топ-спин против подставки от топ-спина против подрезки?
16. Какие игровые зоны вы знаете?
17. Что такое промежуточная игра?
18. Какие сложные подачи вы знаете?
19. Какого размера теннисный стол?
20. Сколько весит теннисный мяч?

Материалы для оценки практической подготовки

2-й год обучения (форма – сдача нормативов)

СФП

2 года обучения			
1	Набивание мяча поочередно справа и слева в мин.	2-3 и > Менее 2	Удовлетворительно Не удовлетворительно
2	Выполнение подачи из 20	13-17 Менее 13	Удовлетворительно Не удовлетворительно
3	Прием подачи слева из 20	13-17 Менее 13	Удовлетворительно Не удовлетворительно
4	Прием подачи справа из 20	13-17 Менее 13	Удовлетворительно Не удовлетворительно
5	Удержание мяча на ракетке мин.	2-3 и > Менее 2	Удовлетворительно Не удовлетворительно

Механизм обобщения и оформления результатов промежуточной аттестации практической и теоретической части содержания программы

Результаты промежуточной аттестации обучающихся вносятся руководителем объединения/педагогами дополнительного образования в журнал учета работы педагога дополнительного образования

Таблица результатов промежуточной аттестации обучающихся

Качественный уровень освоения программы (результат) определяется следующим образом:

если обучающийся показал усвоение учебного материала на уровне 30% и более - ставится отметка «зачет»;

если обучающийся показал усвоение учебного материала на уровне менее 30% - ставится отметка «незачет».

При определении итогового результата результаты освоения теоретического и практического содержания программы суммируются и заносятся в журнал учета работы педагога дополнительного образования.