


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы
«Поиск»
городского округа Самара

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ЦВР «Поиск» г.о. Самара

Ю.Ю. Башкирова
«02» июня 2022 г.

Принята на Методическом совете
МБУ ДО ЦВР «Поиск»
Протокол № 3
от «02» июня 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС-УМНЫЙ СПОРТ»

Срок реализации программы – 1 год
Возраст обучающихся – 6-18 лет
Направленность – физкультурно-спортивная
Начало реализации программы: 2019г.

Составитель программы: педагог дополнительного образования
Семякин Максим Алексеевич

САМАРА

2022

Оглавление

Паспорт программы	3
Краткая аннотация.....	4
I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	8
1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна	8
1.2. Цели и задачи	12
1.3. Условия реализации программы	13
1.4. Результативность программы	14
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	21
III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА	23
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	29
4.1. Нормативно-правовое обеспечение программы	29
4.2. Кадровые и материально-технические условия реализации программы.....	30
4.3. Методические особенности спортивной тренировки детей в ходе занятий настольным теннисом.....	31
4.4. Особенности обучения в разновозрастной группе.....	32
4.5. Воспитательная работа	35
V. ЛИТЕРАТУРА	36

Паспорт программы

Наименование программы		«Настольный теннис - умный спорт»
Составитель программы		Семякин Максим Алексеевич
Квалификация педагогов, реализующих программу		Педагог по физической культуре
Образовательное учреждение, реализующее программу		МБУ ДО ЦВР «Поиск» г.о. Самара, Ул. Осипенко, 32-а, 334-33-40
Возраст учащихся		6-18 лет
Категория состояния здоровья учащихся		Справка от врача
Срок реализации		1 год
Направленность образовательной деятельности		Физкультурно- спортивная
Вид программы		Модульная
Количество модулей 1- го года		3
Уровень освоения образовательных результатов		Базовый
Форма обучения		Очная
Форма занятий		Групповая
Количество детей в группе		От 8 до 20
1-й год	Кол-во занятий в неделю	2
	Кол-во часов в неделю	4
	Продолжительность занятий	2 акад. часа (2x40 мин)
	Общее число часов в год	144
Год разработки программы		2019

Краткая аннотация

По программе «Настольный теннис - умный спорт» могут обучаться дети и подростки любого возраста, которые в доступной форме познакомятся с основами техники настольного тенниса.

На занятиях у обучающихся развиваются такие физические качества, как сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений и ловкость. Они, получая теоретические знания по предмету, овладевают техническими умениями и навыками игры.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Используется конвергентный подход в обучении, который способствует легкой социализации обучающихся. Имеются возможности использования дистанционного обучения при изучении теоретического материала.

Обучение по данной программе служит хорошей пропедевтикой для всех форм последующего обучения школьников старшего и среднего возраста в объединениях научно – технической и спортивно – технической направленностей.

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис-умный спорт» состоит из 3 модулей:

1 год обучения: «Ознакомление с основами настольного тенниса», «Основы общей физической и тактической подготовки», «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена».

Программа «Настольный теннис-умный спорт» ориентирована на обучающихся 6-18 летнего возраста в течении 1 года обучения (36 учебных недель в год).

Объем программы: - 144 часа (4 часа в неделю, 36 учебных недель). Занятия групповые. Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских

противопоказаний. Формирование групп идет согласно возрасту (1 группа – учащиеся младшего школьного возраста; 2 группа - учащиеся среднего школьного возраста; 3 группа - учащиеся старшего школьного возраста).

Наполняемость групп составляет от 14-20 человек.

Учебный план ДОП «Настольный теннис-умный спорт»

Первый год обучения

п/п	Наименование модуля	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	«Ознакомление с основами настольного тенниса»	48	9	39	Сдача зачетных требований
2.	«Основы общей физической и тактической подготовки»	58	10	48	Соревнования
3.	«Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»	38	3	35	Сдача зачетных требований. Соревнования
ИТОГО		144	22	122	

Первый год обучения

Модуль первый «Ознакомление с основами настольного тенниса»

Реализация этого модуля направлена на изучение истории возникновения настольного тенниса в России. Проводится стартовое физическое развитие учащегося на основе настольного тенниса.

Цель: развитие мотивации к занятиям настольным теннисом у детей и подростков.

Задачи:

Обучающие задачи:

- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития настольного тенниса;
- развивать физические данные обучающегося;

Развивающие задачи

- развить понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

Воспитательные задачи:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

Модуль второй «Основы общей физической и тактической подготовки»

Данный модуль направлен на улучшение у детей и подростков физических навыков. На основе физического развития и технической подготовки развиваются индивидуальные способности обучающихся.

Цель: формирование стремлений к развитию физических и умственных способностей через овладение техник настольного тенниса.

Задачи:

Обучающие задачи:

- расширить двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Развивающие задачи:

- развить двигательную активность обучающихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности.

Воспитательные задачи:

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств;

Модуль третий «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

При реализации модуля происходит процесс приобретения и совершенствования у детей и подростков тактических знаний, умений, навыков, тактического мышления, в ходе учебно-тренировочной деятельности.

Цель: формирование технико-тактического багажа, для дальнейшего использования в практических занятиях.

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть основами техническими действиями, приёмами и физическими упражнениями по настольному теннису;
- уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- формировать потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

Развивающие задачи:

- укреплять и гармонично развивать все системы организма учащихся.

Воспитательные задачи:

- привить нормы личной гигиены и самоконтроля;
- воспитать трудолюбие и навык самостоятельной работы.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность, педагогическая целесообразность, новизна

Общеразвивающая дополнительная программа «Настольный теннис-умный спорт» ознакомительного уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

На основе “Стратегии социально-экономического развития Самарской области до 2030 года” содержание программы ориентировано на повышение качества образования в условиях учреждения дополнительного образования.

Рост будет наблюдаться:

- в повышении мотивации к овладению техникой и тактикой настольного тенниса;
- в повышении социальной активности, проявляющейся в участии в коллективно-творческих делах;
- в демонстрации своих спортивных достижений в соревнованиях.

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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику

асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях учреждения дополнительного образования у учащихся с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания возможно развитие гиподинамии. Решить отчасти, проблему призвана программа

дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Проблема здорового образа жизни в современном обществе является одной из самых актуальных. Культура здорового образа жизни выступает как один из основных компонентов общей культуры человека. Но в объединениях учреждений дополнительного образования этой проблеме уделяется недостаточное внимание. Порой обучающиеся на занятиях спортивной направленности нарабатывают спортивные навыки в отрыве от формирования здоровьесберегающего и здоровьесформирующего отношения к собственному организму. Вот почему вопрос о формировании у подростков ценностного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих его людей, получение необходимых знаний о здоровом образе жизни, стремление вести здоровый образ жизни и воспитание в себе негативного отношения к вредным привычкам является не только актуальным, но и одним из самых важных.

Государством созданы условия для воспитания в каждом человеке приятие норм здорового образа жизни, формирование такой базовой ценности, как здоровье. Через занятия спортом учащийся приобретает спортивные знания, умения и навыки, в конечном итоге формируют национальную безопасность России в современном мире. Программа по развитию спорта и физической культуры в России разработанная до 2020 года раскрывает основную цель, направленную на создание хороших условий для укрепления здоровья россиян путем популяризации массового спорта, приобщения самых разных слоев населения к регулярным занятиям физкультурой. В условиях учреждения дополнительного образования учащиеся имеют возможность достижения государственной цели через регулярные занятия в спортивном объединении по настольному теннису. Здесь у учащихся развиваются выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Кроме того, занятия настольным теннисом оказывают благоприятный оздоровительный, психотерапевтический эффект, улучшает самочувствие, поднимает работоспособность.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Дистанционное обучение

На сегодняшний день всё актуальнее становится организация образовательного процесса в дистанционном формате. Главная причина данного процесса – это удобство организации обучения. Имея доступ к гаджету, учащийся может получать новые знания и навыки, не выходя из дома, или же, напротив, находясь в отъезде, в период болезни или общего карантина. Не нужно прерывать процесс. Учащийся получает возможность изучения теоретического материала программы дистанционно.

Свой отпечаток на активное внедрение дистанционных и сетевых образовательных технологий накладывает и процесс развития информационных технологий, цифрового пространства, которые всё больше перемещают поле жизни и работы в сеть Интернет.

Конвергентный подход в обучении

Конвергенция означает процесс сближения, слияние всего разного, непохожего в чём-то одном. Конвергентное обучение - актуальное, быстро разворачивающееся к потребностям времени, это новый тренд, который вошел в современное образование, это объединение и взаимопроникновение медицины и спорта. Самая благоприятная сфера для реализации конвергентного подхода это дополнительное образование детей, где раскрывается полный потенциал учащихся и они воспринимают мир как единое целое.

Различные области знания способствуют результативности прохождения программы каждым учеником с учетом его индивидуальных психо-физических особенностей.

Конвергентное обучение помогает формированию у обучающихся здоровых людей, принимающих требования к здоровому образу жизни. В свое

время сделанный правильно выбор помогает добиться успеха, самореализации в будущем, приносящее моральное и материальное удовлетворение.

1.2. Цели и задачи

Первый год обучения

Модуль первый «Ознакомление с основами настольного тенниса»

Цель: развитие мотивации к занятиям настольным теннисом у детей и подростков.

Задачи:

Обучающие задачи:

- формировать интерес к расширению и углублению знаний по истории развития настольного тенниса;
- развивать физические данные обучающегося;

Развивающие задачи

- развить понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

Воспитательные задачи:

- понимать роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

Модуль второй «Основы общей физической и тактической подготовки»

Цель: формирование стремлений к развитию физических и умственных способностей через овладение техник настольного тенниса.

Задачи:

Обучающие задачи:

- расширить двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Развивающие задачи:

- развить двигательную активность обучающихся, достижение им положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности.

Воспитательные задачи:

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивую привычку в самовоспитании личностных качеств;

Модуль третий «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

Цель: формирование технико-тактического багажа, для дальнейшего использования в практических занятиях.

Задачи:

Обучающие задачи:

- овладеть основами техническими действиями, приёмами и физическими упражнениями по настольному теннису;
- уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- формировать потребность в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

Развивающие задачи:

- укреплять и гармонично развивать все системы организма учащихся.

Воспитательные задачи:

- привить нормы личной гигиены и самоконтроля;
- воспитать трудолюбие и навык самостоятельной работы.

1.3. Условия реализации программы

Сроки реализации программы – 1 год.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 18 лет. Группы разновозрастные. При возможности, идет формирование группы с

учетом возрастной близости: младшие, средние и старшие школьники. Наполняемость групп 14-20 человек.

Условия набора детей: принимаются все дети желающие заниматься настольным теннисом, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия групповые. Возможно формирование разновозрастных групп.

Программа реализуется в течении 36 учебных недель: 1год обучения –144 часа (4 часа в неделю).

1.4. Результативность программы

Первый год обучения

Личностные результаты

- развито понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

Метапредметные результаты

Регулятивные

- умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

Познавательные

- понимает роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья

Коммуникативные

- умеет устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы.

Предметные результаты

1 модуль «Ознакомление с основами настольного тенниса»

Знает:

- основные пути развития настольного тенниса в России;

Умеет:

- демонстрировать физические данные в пределах 1 года обучения;

Владеет:

- основными приемами настольного тенниса.

2 модуль «Основы общей физической и тактической подготовки»

Знает:

- основной комплекс физических упражнений;

Умеет:

- демонстрировать свою двигательную активность на тренировках, достигая положительный результат в развитии основных физических качеств и показателях физической подготовленности в пределах изучаемого материала;

Владеет:

- личным двигательным опытом в выполнении упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

3 модуль «Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

Знает:

- -исходную игровую стойку;
- -хватку ракетки;
- -жонглирование мячом;
- -правила игры в настольный теннис;
- -историю и эволюцию настольного тенниса;
- -личную гигиену и режим дня спортсмена;
- -правила проведения утренней гимнастики.
- требования к участию в соревнованиях;
- теоретические сведения о настольном теннисе, правилах проведения

соревнований, о влиянии физических упражнений на самочувствие; -
ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной
безопасности;

Умеет:

- выполнять накат справа и слева;
- -выполнять откидки слева и справа;
- выполнять быструю подачу накатом слева;
- выполнять подачу подрезкой справа;
- выполнять виды передвижений в левой и правой стойке;
- выполнять простейшие виды поворотов.

Владеет навыками:

- сочетания откидки слева и наката справа;
- -сочетания накатов и откидок слева;
- -сочетания накатов слева и справа;
- сочетания накатов и откидок справа;
- сочетания откидок и накатов слева и справа.

Система оценки предметных, личностных и метапредметных результатов

Личностные и Метапредметные результаты диагностируются в начале и конце учебного года

Предметные результаты диагностируются в начале и конце каждого модуля.

Параметры	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики	Формы подведения итогов
Предметные результаты					
Теоретические знания по основным темам программы	Осмысленность и правильность использования теоретических знаний	<ul style="list-style-type: none"> • Объем теоретических знаний составляет менее 1/2 объёма 	1	Педагогическое наблюдение, анализ за использованием теоретических знаний в практической деятельности	Контрольное занятие
		<ul style="list-style-type: none"> • Объем теоретических знаний составляет более 1/2 объёма; 	2		
		<ul style="list-style-type: none"> • Освоил весь теоретический объем знаний 	3		
Практические умения, владения	Соответствие практических умений и владений программным	<ul style="list-style-type: none"> • Объем практических умений и владений составляет менее 1/2 объёма 	1	Педагогическое наблюдение за активностью использования практических умений и	Открытое занятие, Концертное выступление
		<ul style="list-style-type: none"> • Объем практических умений и владений составляет более 1/2 объёма; 	2		
		<ul style="list-style-type: none"> • Овладел практическим умениями и 	3		

	требованиям	навыками в полном объеме	3	владений	
Личностные и метапредметные результаты					
Личностные качества.	Развитие понимания роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;	<ul style="list-style-type: none"> • Не выражено понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты • слабо выражено понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты; • выражено понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты 	1 2 3	Педагогическое наблюдение, анализ	социальная деятельность и занятия
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ					

Коммуникативные результаты	Умение устанавливать причинно-следственные связи и делать выводы	<ul style="list-style-type: none"> • не проявляет стремления к установлению причинно-следственных связей и не может делать выводы; • проявляет умеренные стремления к установлению причинно-следственных связей и не может делать выводы; • проявляет стремления к установлению причинно-следственных связей и не может делать выводы 	1 2 3	Педагогическое наблюдение	Соревнования, занятия
Познавательные результаты	понимает роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального	<ul style="list-style-type: none"> • равнодушен к познавательной деятельности; • испытывает тягу к получению познавательной информации; • стремиться к успеху в познавательной деятельности; 	1 2 3	Наблюдение. Методика Эллера «Мотивация личности к успеху»	Проектная работа и занятия

	здоровья				
Регулятивные результаты	Уровень организации учебного сотрудничества и совместной деятельности с педагогом и сверстниками	<ul style="list-style-type: none"> • не сотрудничает и мало участвует в совместной деятельности с педагогом и сверстниками; • сотрудничает и участвует в совместной деятельности с педагогом и сверстниками; • активно сотрудничает и участвует в совместной деятельности с педагогом и сверстниками 			

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п.п	Модуль/тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
I	Модуль первый «Ознакомление с основами настольного тенниса»	48	8	40
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности. Стартовая диагностика	2	1	1
1.2	Исходная игровая стойка.	2	1	1
1.3	История развития настольного тенниса	2	2	
1.4	Эволюция настольного тенниса	2	2	
1.5.	Хватка ракетки	2	1	1
1.6.	Жонглирование	8	1	7
1.7	Основы техники и тактики ведения игры настольный теннис Итоговая диагностика	30		30
II	«Основы общей физической и технической подготовки»	58	10	48
2.1.	Основы техники откидки слева Стартовая диагностика	4		4
2.2.	Подача слева откидкой	4		4
2.3.	Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева	4		4
2.4.	Основы техники наката справа	2		2
2.5.	Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа	2		2

2.6.	Простейшие виды поворотов	2		2
2.7.	Сочетание откидки слева и наката справа	2		2
2.8.	Основы техники наката слева	2		2
2.9.	Быстрая подача накатом слева	2		2
2.10	Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева	4		4
2.11	Сочетание откатов и откидок слева	6		6
2.12	Сочетание накатов слева и справа	4	1	3
2.13	Повороты при ударах накатами слева и справа	2	1	1
2.14	Основы техники откидки справа	2	1	1
2.15	Подача подрезкой справа	2	1	1
2.16	Сочетание накатов и откидок справа	4	1	3
2.17	Сочетание откидок и накатов слева и справа	4	1	3
2.18	Повороты при ударах слева и справа	2	1	1
2.19	Личная гигиена спортсмена	2	2	
2.20	Режим дня спортсмена. Итоговая диагностика	2	2	
III	«Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»	38	3	35
3.1.	Подвижные игры с элементами	4	1	3

	настольного тенниса. Стартовая диагностика			
3.2.	Правила проведения утренней гимнастики	2	2	
3.3.	Учебные игры	12		12
3.4.	Тренировочные игры	14		14
3.5.	Соревновательные игры	2		2
3.6.	Показательные выступления. Итоговая диагностика	4	1	3-
	Всего	144	22	122

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Первый год обучения

Модуль первый «Ознакомление с основами настольного тенниса»

Тема 1.1. Вводное занятие. Техника безопасности. Стартовая диагностика

Теория: формирование группы. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

Практика: диагностика личностных и метапредметных УУД; диагностика уровня мотивации занятиями настольным теннисом.

Тема 1.2. Исходная игровая стойка

Теория: стойка спортсмена за игровым столом;

Практика: стартовая диагностика физического состояния обучающихся; закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 1.3. История развития настольного тенниса

Теория: ознакомление с историей возникновения настольного тенниса. Подвижные игры - прототипы и родоначальники настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса в Англии в виде близком к современному.

Тема 1.4. Эволюция настольного тенниса

Теория: ознакомление с эволюцией настольного тенниса. Совершенствование техники и тактики настольного тенниса и улучшение качества спортивного инвентаря от возникновения настольного тенниса до наших дней.

Тема 1.5. Хватка ракетки

Теория: ознакомление с правильным положением ракетки в руке;
Практика: закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 1.6. Жонглирование

Теория: ознакомление с ударами по мячу ладонной, тыльной стороной ракетки и попеременно (ладонной-тыльной).
Практика: практическое закрепление знаний

Тема 1.7. Основы техники и тактики ведения игры настольный теннис.

Итоговая диагностика

Практика: закрепление полученных знаний в игровой деятельности. Диагностика уровня усвоения основных техники и тактики ведения игры в настольный теннис.

Модуль второй «Основы общей физической и технической подготовка»

Тема 2.1. Основы техники откидки слева. Стартовая диагностика

Практика: ознакомление с техникой откидки слева (подрезка подрезки).

закрепление теоретических понятий на практике.

Диагностика уровня укрепления мотивации спортивными занятиями.

Тема 2.2. *Подача слева откидкой*

Практика: Теория: ознакомление с техникой подачи слева откидкой (подрезки); закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.3. *Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева*

Практика: Теория: ознакомление с техникой передвижений в левой стойке при откидке слева (по схеме влево-вправо, вперед-назад); закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.4. *Основы техники наката справа*

Практика: Теория: ознакомление с техникой наката справа (верхнего вращения мяча); закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.5. *Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа*

Практика: ознакомление с техникой передвижений в правой стойке при накатах справа (по схеме влево-вправо, вперед-назад); закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.6. *Простейшие виды поворотов*

Практика: ознакомление с техникой поворотов при ударах справа и слева; закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.7. *Сочетание откидки слева и наката справа*

Практика: ознакомление с техникой перехода от откидки слева к накату справа и наоборот; закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.8. Основы техники наката слева

Практика: ознакомление с техникой наката слева (верхнее вращение мяча); закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.9. Быстрая подача накатом слева

Практика: ознакомление с техникой подачи накатом слева (придание мячу верхнего вращения); закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.10. Простейшие виды передвижений в левой стойке при накате слева

Практика: ознакомление с техникой передвижений в левой стойке при накатах слева (по схеме влево-вправо, вперед-назад); закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.11. Сочетание откатов и откидок слева

Практика: ознакомление с техникой перехода от наката слева к откидке слева и наоборот; закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.12. Сочетание накатов слева и справа

Теория: ознакомление с техникой перехода от наката слева к накату справа и наоборот.

Практика: закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.13. Повороты при ударах накатами слева и справа

Теория: ознакомление с техникой поворотов при ударах накатами слева и справа.

Практика: закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.14. Основы техники откидки справа

Теория: ознакомление с техникой откидки справа (подрезка подрезки).

Практика: закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.15. *Подача подрезкой справа*

Теория: ознакомление с техникой подрезки справа (нижнее вращение мяча).

Практика: закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.16. *Сочетание накатов и откидок справа*

Теория: ознакомление с техникой перехода от наката справа к откидке справа и наоборот.

Практика: закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.17. *Сочетание откидок и накатов слева и справа*

Теория: ознакомление с техникой перехода от откидки слева к накату справа и наоборот и переходу от откидки справа к накату слева и наоборот.

Практика: закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.18. *Повороты при ударах слева и справа*

Теория: ознакомление с техникой поворотов при ударах слева и справа накатами и откидками.

Практика: закрепление теоретических понятий на практике.

Тема 2.19. *Личная гигиена спортсмена*

Теория: ознакомление с правилами личной гигиены спортсмена.

Тема 2.20. *Режим дня спортсмена. Итоговая диагностика*

Теория: ознакомление с распорядком дня юного спортсмена.

Практика: диагностика уровня теоретических знаний и практических умений.

Модуль третий

«Комплексное начальное физическое развитие начинающего спортсмена»

Тема 3.1. Подвижные игры с элементами настольного тенниса. Стартовая диагностика

Теория: ознакомление с подвижными играми с элементами настольного тенниса (“игра с лидером”, “игра команда на команду”, игра “солнышко”).

Практика: закрепление теоретических понятий на практике.

Диагностика уровня развития техники настольного тенниса.

Тема 3.2. Правила проведения утренней гимнастики

Теория: ознакомление с правилами проведения утренней гимнастики.

Влияние утренней гимнастики на здоровье и самочувствие спортсмена.

Тема 3.3. Учебные игры

Практика: игры с заданием: игра только накатами или откидками или игра только ладонной или тыльной сторонами ракетки.

Тема 3.4. Тренировочные игры

Практика: игры с использованием всех ранее разученных технических и тактических приемов без ведения счета.

Тема 3.5. Соревновательные игры

Практика: игры с использованием всех ранее разученных технических и тактических приемов с ведением счета (с мотивацией на результат).

Тема 3.6. Показательные выступления. Итоговая диагностика

Теория: Проектная работа- знакомство с условиями разработки проекта.

Практика: демонстрация разученных технических приемов настольного тенниса. Показ подвижных игр с элементами настольного тенниса. Диагностика уровня техники и тактики ведения игры.

Диагностика уровня развития личностных и метапредметных УУД.

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

4.1. Нормативно-правовое обеспечение программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р)
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ
- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области)

4.2. Кадровые и материально-технические условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Организация деятельности учащихся осуществляется педагогом дополнительного образования, соответствующего профессиональному стандарту.

Деятельность учащихся направляется педагогом на:

- усвоение знаний, формирование умений и компетенций;
- создание педагогических условий для формирования и развития спортивных способностей;
- удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании;
- укрепление здоровья, организации свободного времени;
- предпрофессиональную ориентацию;
- обеспечение достижения учащимися нормативно установленных результатов освоения дополнительной общеобразовательной дополнительной программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Для обеспечения успешной работы по программе необходим следующий инвентарь и оборудование:

1. Столы для игры в настольный теннис.
2. Теннисные ракетки.
3. Мячи для игры в настольный теннис.
4. Спортивный зал, отвечающий требованиям СанПиН.

4.3. Методические особенности спортивной тренировки детей в ходе занятий настольным теннисом

Спорт используется как мощное средство формирования личности и разносторонней подготовки подрастающего поколения, но вместе с тем он может явиться непосильной физической и психической нагрузкой, если не будут учтены анатомно-физиологические и психологические особенности растущего организма.

Требования к тренировке юных спортсменов:

1. Обязательным условием является разносторонняя физическая подготовка. Она создает фундамент будущих спортивных достижений за счет повышения функциональных возможностей организма, развития различных двигательных качеств и приобретения богатого фонда двигательных умений и навыков.

2. Дидактическая направленность занятия выражается в том, что удельный вес обучения должен преобладать над остальными компонентами спортивной тренировки.

3. Дозировка физических и психических нагрузок должна соответствовать возможностям растущего организма. Необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок, в выборе оптимальной нагрузки с

учетом возраста, пола и степени подготовленности детей. Упражнения должны быть разнообразными, эмоциональными, чаще использовать разнообразные игры.

4. Недопустима установка на достижение максимальных спортивных результатов в кратчайшие сроки. Форсированная подготовка не только мешает в полной мере проявиться таланту юного спортсмена, но вследствие перегрузки организма становится опасной для его здоровья. Особенно тщательной должна быть подготовка к первым соревнованиям.

5. Создавать облегченные условия проведения соревнований для уменьшения физического и психологического напряжения детей. Часть соревновательных упражнений должна выполняться в модифицированном виде со значительными облегчениями, при меньшей длительности состязаний.

6. Число соревнований в течение года ограничено. Следует избегать внеплановых соревнований, а также в периоды напряженных учебных занятий в школе.

4.4. Особенности обучения в разновозрастной группе

Разновозрастное обучение является естественной формой организации обучения, особенно в учреждениях дополнительного образования. В различные периоды своей истории педагогическая наука неоднократно обращалась к идее организации учебно-воспитательного процесса в группах, состоящих из детей разного возраста (педагогические системы Белл-Ланкастерская, Дальтон-план, Йена-план, Виннетка-план, Монтессори-педагогика, современные школы-парки, красноярский коллективный способ обучения и др.). Воспитательное влияние разновозрастных групп на развитие личности подтверждают труды А.С.Макаренко, В.А.Сухомлинского, С.Т.Шацкого, а также современных педагогов (Л.В.Байбородовой, В.К.Дьяченко, Т.Е.Конниковой, Л.И.Новиковой, М.Л.Мкртчана, А.А.Остапенко и др.). Все исследователи

отмечают, что деятельность разновозрастных детских коллективов дает высокие результаты, потому что в ее основе лежит особое общение детей.

Санитарные нормы работы в классах разновозрастной комплектации утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «29» декабря 2010 г. №189.

В основе разновозрастного обучения лежат три принципа:

Принцип интеграции и дифференциации задач, содержания, средств обучения учащихся разного возраста.

Для реализации этого принципа необходимо определение общих для всех участников образовательного процесса задач, которые становятся основой объединения детей разного возраста, и конкретизация задач для каждой возрастной группы:

- с учетом общих задач отбираются в содержании материала те знания и учебные действия, которые доступны всем детям, могут осваиваться одновременно учащимися всех возрастных групп;
- подбираются соответствующие общему содержанию способы учебной работы учащихся разного возраста;
- с учетом задач выделяются, с одной стороны, те вопросы в изучаемом материале, которые непосильны для младших, но должны быть усвоены старшими, с другой – необходимые для изучения или закрепления младшими и уже непривлекательные для старших;
- отбираются групповые и индивидуальные формы занятий для каждой учебной группы, учитывая специфику содержания учебного материала.

Принцип педагогизации учебной деятельности детей.

На занятиях, старшие осваивают роль педагога, ответственного за результаты учебной работы, выступают организаторами групповой деятельности, руководят подготовкой группы к занятию, объясняют то, что не усвоено младшими, готовят их к ответу на занятии, осуществляют контроль за работой и оценку достижений группы и каждого ученика. В связи с этим

педагог намечает для себя виды работы со старшими ребятами, среди которых важным является:

- обеспечить подготовку старших обучающихся как организаторов учебного занятия;
- консультировать руководителей групп из числа старших;
- показывать значимость участия старших в организации разновозрастного занятия;
- разъяснять организаторам занятия требования к выполнению тех или иных действий.

Принцип взаимообучения.

Он основан на овладении знаниями, умениями и навыками, способами деятельности и отношениями в процессе взаимного влияния учащихся друг на друга. В зависимости от ситуации каждый член группы может временно выполнять роль педагога, обучая своего товарища. При этом ученик не только передает информацию, но в процессе коммуникации актуализирует имеющиеся знания, осмысливает их по – новому, воспринимает с другой точки зрения. В данном смысле взаимообучение можно рассматривать как обучение другого и самого себя.

Разновозрастное обучение отличается прежде всего разным возрастом обучающихся, а значит иной формой социализации. Деятельным общением с людьми разной компетенции и различными навыками. И уже отсюда следует отсутствие единой внешней задачи.

Каждый решает ту задачу, которая посильна для него и решает её до полного исчерпания. Решает сам или вместе с другими.

Образовательный процесс в разновозрастных учебных группах можно выстроить на идеях педагогики сотрудничества: учение без принуждения, трудной цели, свободного выбора, опережения, крупных блоков, самоанализа, создания благоприятного интеллектуального фона учебной группы, личностного подхода, взаимообучения, продвижения в индивидуальном темпе, самоконтроля и взаимоконтроля. Реализация положений педагогики

сотрудничества эффективно воплощается в жизнь при применении диалогических форм обучения, которые подразумевают творческое отношение и обмен креативной деятельностью. Осуществление педагогического диалога в учебном процессе позволяет в ходе учебно-познавательной деятельности детей развивать их коллективистские связи.

4.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа с учащимися преследует цель обеспечить следующие стороны воспитанности юных спортсменов:

- нравственное воспитание: отношение к товарищам по спорту, к соперникам, тренерам в соответствии с нормами спортивной этики; сознательная дисциплина, честность, настойчивость в достижении цели, самообладание, решительность, активная жизненная позиция;
- интеллектуальное воспитание: обогащение учащихся специальными знаниями; развитие интеллектуальных качеств, внимания, памяти; повышение познавательной активности;
- эстетическое воспитание: умение творчески воспринимать задачи учебно-тренировочного процесса; умение чувствовать, ценить, понимать и создавать прекрасное в жизни и спорте.

Воспитательная работа проводится на всем протяжении обучения учащегося в заведении дополнительного образования.

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания - семьи, педагогов общеобразовательной школы, тренера-педагога дополнительного образования.

V. ЛИТЕРАТУРА

- Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2007год.
- Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
- Профессиональный стандарт педагог дополнительного образования детей и взрослых. Утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от «08» сентября 2015 г. № 613н

<http://profstandart.rosmintrud.ru>

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года

<https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>