МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

СМОЛЕНСКОЕ ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СМОЛЕНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС – ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ - ЛИЦЕЙ-ИНТЕРНАТ «ФЕНИКС»

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
педагогическим советом СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»	Заместитель директора по дополнительному образованию СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»	Директор СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»
	_____ И.П. Прудникова	_____ А.П. Панцевич
Протокол № 1 от 29.08.2024	Протокол № 1 от 29.08.2024	Приказ № 66 от 29.08.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 10 -17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Михальков Евгений Геннадьевич,
педагог дополнительного образования

д. Мольгино
2024

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее - Программа) разработана СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс» (далее – Учреждение) на основе и с учетом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации;
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
5. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28«Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

Направленность Программы.

Настоящая Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Ориентирована на приобщение к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее 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. Позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна и отличительные особенности Программы.

Новизна данной Программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Адресат Программы.

Программа предназначена для детей в возрасте 10 - 17 лет.

Критерии приема:

- наличие желания;
- сформированный интерес к данной предметной области;
- физическое здоровье обучающегося.

От обучающихся не требуется определенная подготовка, наличие специальных знаний, умений и навыков.

В случае успешного обучения по Программе стартового уровня и изъявлении желания далее обучаться в данном направлении, обучающийся может продолжить свое обучение по программе «Настольный теннис» базового уровня.

Доступность программы для различных категорий обучающихся.

Детям, проявившим выдающиеся способности даётся возможность участвовать в соревнованиях различного уровня.

Доступность программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Для реализации данной программы есть необходимые материалы, инструменты, оборудование, что дает возможность обучаться по данной программе детям, находящимся в трудной жизненной ситуации без лишних материальных затрат.

Программа доступна для детей, проживающих в сельской местности.

Уровень Программы. Объем и срок освоения Программы.

Программа реализуется на стартовом (ознакомительном) уровне. Срок освоения Программы - 1 год. Общий объем программы составляет 102 часа.

Форма обучения - очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предусматривает групповую форму работы с обучающимися.

Формы занятий:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, индивидуальные занятия.

Формы и методы работы.

В процессе обучения используются следующие методы и приемы:

- наглядный метод;
- опытно – практический метод;
- объяснительно - иллюстративный метод - (объяснение, рассказ, замечание, анализ);
- словесный метод - (беседа, лекция);
- метод повторения;
- демонстрационный;
- интерактивные игры;
- метод сравнительного анализа.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год - 102 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах - 45 минут. Между занятиями установлены 10 - минутные перемены. Недельная нагрузка - 3 часа.

2. Цель и задачи Программы.

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	**1**		**1**	Контрольный урок
2.	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России	1		1	
3.	Общая и специальная физическая подготовка	1	25	26	
4.	Основы техники игры	1	25	26	
5.	Основы тактики игры	1	13	14	
6.	Контрольные игры и соревнования		17	17	
7.	Тестирование		3	3	
8.	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке		2	2	
9.	Учебные игры		12	12	
Итого:		**5**	**97**	**102**	

3. Содержание учебного плана.

1. Теоретические занятия:

Тема №1 «Изучение правил игры»

Теоретические занятия в классе и у теннисного стола. Вопросы: начисление очков, правила приема, подачи и защиты, игра в парах, рассказ.

Тема №2 «Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис»

Обращается внимание на наличие спортивной формы, исправный спортивный материал, а также правил техники безопасности при игре. Обязательная роспись по технике безопасности.

2. Практические занятия:

Тема № 1 «Подача»

Обучение детей по очереди правильно подавать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема № 2 «Прием»

Обучение детей по очереди правильно принимать мяч. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема № 3 «Атака»

Обучение детей по очереди правильно атаковать. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема № 4 «Защита»

Обучение детей по очереди правильно защищаться. Отмечаются, какие ошибки наиболее повторяемы и после их устранения приступаем к поочередному выполнению упражнения. Занятия проводятся в установленном месте с соблюдений всех правил техники безопасности.

Тема № 5 «Двухсторонняя игра»

Игра проводится у стола. Играют 2 человека по всем правилам с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема № 6 «Игра в парах»

Играют 4 человека в соответствии с правилами игры с соблюдением всех правил техники безопасности.

Тема № 7 «Школьные соревнования»

Все желающие дети записываются играть. Составляется сетка первенства и график игры в соответствии с ними проводятся соревнования и выявляются победители.

Тема № 8 «Товарищеские встречи»

Встречи между учебными заведениями, в соревнованиях принимают участие 4-6 человек от школы. Игры проводятся по всем правилам с соблюдением техники безопасности.

Тема № 9 «Городские соревнования»

Городские соревнования проводятся по утвержденному плану спортивного комитета, где определены сроки, количество участников, форма проведения и т.д.

2.Планируемые результаты.

Личностными результатами освоения учащимися содержания Программы являются следующие умения:
— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:
— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
— формирование знаний о настольном теннисе, его роли в укреплении здоровья;
— умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
— овладение учащимися навыков основных способов игры, привлечение к систематическим занятиям настольным теннисом детей и подростков;
— повышение уровня общей и специальной физической подготовленности детей и подростков;
— овладения навыками здорового образа жизни детьми, активное участие в общественной жизни;
— знания правил техники безопасности на занятиях;
— практические знания, умения и навыки: дальнейшее совершенствование техники настольного тенниса изученными способами.
— подвижные игры в воде и эстафеты.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1.		Теоретикое занятие	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	спортивный зал	опрос
2.		Теоретикое занятие	1	Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России.	спортивный зал	опрос
3.		Теоретико – практическое занятие	26	Общая и специальная физическая подготовка.	спортивный зал	игры, соревнования
4.		Теоретико – практическое занятие	26	Основы техники игры.	спортивный зал	игры, соревнования
5.		Теоретико – практическое занятие	16	Основы тактики игры.	спортивный зал	игры, соревнования
6.		соревнования	17	Контрольные игры и	спортивный	соревновани

				соревнования.	зал	я
7.		Теоретико – практическое занятие	3	Тестирование.	спортивный зал	игры, соревнования
8.		Теоретико – практическое занятие	2	Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.	спортивный зал	игры, соревнования
9.		Теоретико – практическое занятие	12	Учебные игры.	спортивный зал	игры, соревнования

1. Условия реализации Программы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, обладающий необходимым уровнем квалификации и имеющий физкультурно-спортивное образование.

Информационное обеспечение

Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

Дидактические материалы:

- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр
- Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

2. Формы аттестации.

Проверка уровня освоения Программы проводится в форме контрольных уроков. Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего

учебно- тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

3. Оценочные материалы.

Диагностическая карта, протоколы промежуточных и итоговых аттестаций. (Приложение 1, 2).

4. Методический материал.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011
5. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
6. О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014
7. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
8. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

5. Список литературы.

1. Амелин А.Н., Пашин В.А. «Настольный теннис»- М.: Ф и С, 2005
2. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис. Программа для ДЮСШ и ДЮСШОР»- М.: 2003
3. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра»- М.: Ф и С, 2000
4. Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис»- М.: Советский спорт, 2009
5. Донской Д.Д. «Спортивная техника»- М.: Ф и С, 2002
6. Барчукова Г.В. и др. «Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР»- М.: Советский спорт, 2004
7. Шпрах С.Д. «У меня секретов нет…»-М.:2008
8. Вартанян М.М., Команов В.В. (Беседы о настольном теннисе)-М, 2010

Приложение 1

СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»

Диагностическая карта

мониторинга результатов обучения по

ДООП_____

20____ - 20____ учебный год

Педагог ДО _____

№ п/п	ФИ обуч-ся	Мотивация к знаниям			Познавательная активность			Творческая активность			Коммуникабельность			Достижения			Итог		
		сент.	дек.	май	сент.	дек.	май	сент.	дек.	май	сент.	дек.	май	сент.	дек.	май	сент.	дек.	май

Оценка уровня подготовки и уровня развития творческих способностей обучающихся:

10 – 15 баллов – низкий уровень

16 – 20 баллов – средний уровень

21 – 25 баллов – высокий уровень

Общие итоги мониторинга результатов обучения

уровень / месяц	низкий уровень	средний уровень	высокий уровень
сентябрь			
декабрь			
май			

Приложение 2

Протокол
результатов промежуточной аттестации
обучающихся по дополнительным общеобразовательным
общеразвивающим программам
СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»
20____/20____учебный год

Объединение: _____
Дополнительная общеразвивающая программа и срок ее реализации:
_____
№ группы, год обучения количество обучающихся в группе:
_____
ФИО педагога_____
Дата проведения аттестации_____
Форма проведения_____
Форма оценки результатов аттестации: уровень (высокий, средний, низкий)

Результаты аттестации

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Год обучения	Результат аттестации
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

По итогам аттестации

Высокий (В) уровень (чел.)	
Средний (С) уровень (чел.)	
Низкий (Н) уровень (чел.)	

_____/_____

Протокол результатов итоговой аттестации
обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам
СОГБПОУ «Технологический колледж – Лицей-интернат «Феникс»

за 20__ - 20__ учебный год

Название объединения _____
ФИО педагога _____
Дата проведения _____
Количество обучающихся _____
Форма проведения:_____
Форма оценки результатов: _____
Председатель аттестационной комиссии: _____
Члены аттестационной комиссии:
_____

Количество обучающихся	Год обучения	Содержание аттестации	Критерии оценки						Успеваемость (%)	Качество (%)
			теория			практика				
			В	С	Н	В	С	Н		

По результатам итоговой аттестации:

Всего выпускников	Уровень обученности (В, С, Н) количество обучающихся	Степень обученности (%)	ФИ выпускников, заслуживающих благодарность учреждения
	В – С – Н –		

Председатель аттестационной комиссии: _____ _____
Члены аттестационной комиссии: _____ _____

_____ _____

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

14 (четырнадцать) листов
цифрами *прописью*

Директор СОГБПОУ «Технологический колледж –
Лицей-интернат «Феникс»

Подпись _____ /А.П. Панцевич/

«29» августа 20 24 г. М.П.