

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «ПОЛЯРИС»

ПРИНЯТА

Методическим советом
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
Протокол от 03 июня 2024г. №14

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
МАУ ДО ЦРТДиЮ «Полярис»
от 22 июля 2024г. № 482

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Первая ракетка»
(стартовый уровень)

Возраст учащихся: 7- 8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Петренко Никита Николаевич
педагог дополнительного
образования

г. Мончегорск
2024

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Первая ракетка» основными нормативными документами являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2)
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242) ,
- Устав ЦРТДиЮ «Полярис»
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центра развития творчества детей и юношества «Полярис».

Программа составлена в 2024 году.

Образовательная деятельность по программе направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и укрепления здоровья учащихся.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый

Актуальность и педагогическая целесообразность.

Занятия настольным теннисом способствуют не только укреплению здоровья, но и значительно повышают эффективность трудовой, научной деятельности. Кроме того, настольный теннис воспитывает силу воли и бойцовский характер, а также развивает и совершенствует такие физические качества как гибкость, скоростные и скоростно-силовые способности, специальную игровую выносливость. Но самое главное настольный теннис укрепляет зрение, совершенствует глазомер, тренирует быстроту мышления и различные виды внимания – концентрацию, распределение, переключение

внимания, развивает простую и сложную двигательные реакции и многое другое. Систематические занятия настольным теннисом – не только укрепляют здоровье, но оказывают положительное влияние на учебную и трудовую деятельность и помогают в жизненных ситуациях.

Отличительные особенности программы.

Данная программа предназначена для внедрения одновременно с программой «Неуловимый мяч». Это позволит учащимся быстрее освоить сложные координационные движения в настольном теннисе.

Адресат программы: учащиеся 7- 8 лет.

Набор в группы: свободный (при наличии свободных мест). В одной группе могут заниматься дети разного возраста, при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Количество учащихся в группе: зависит от размера спортивного зала и оборудования, но не более 10 человек.

Форма реализации программы: очная.

Объем программы: 108 часов.

Срок освоения программы: 1 год.

Еженедельная продолжительность обучения: 3 часа.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы организации образовательного процесса: группа.

Виды занятий по программе. Основными формами учебно-воспитательного процесса являются практические занятия, тестирование.

Цель и задачи программы

Цель: создание условий для формирования двигательной деятельности учащихся в процессе обучения элементам настольного тенниса.

Задачи:

Образовательные:

- обучить технике выполнения подводящих упражнений для игры в настольный теннис;
- обучить технике выполнения базовых упражнений в настольном теннисе;
- формировать простейшие технико-тактические действия с мячом и ракеткой.

Развивающие:

- развивать концентрацию внимания, быстроту реакции, мышление;
- развивать и укреплять основные мышечные группы;
- способствовать сохранению и укреплению здоровья учащихся за счёт повышения их двигательной культуры.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
- формировать умения самостоятельно преодолевать трудности.

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- будут знать о физических качествах;
- будут знать основы личной гигиены;
- смогут выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- смогут выполнять упражнения с мячом и ракеткой;

Метапредметные результаты:

- смогут самостоятельно находить ошибки при выполнении упражнений и их исправлять;
- смогут самостоятельно находить наиболее эффективные способы достижения результата;

Личностные результаты:

- будут ответственно относиться к своему здоровью;
- сформируют устойчивый интерес к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- смогут управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

В результате освоения программного материала, учащиеся должны:

знать:

- ✓ правила поведения и технику безопасности на занятиях;
- ✓ физические качества.

уметь:

- ✓ выполнять упражнения СФП;
- ✓ выполнять упражнения с мячом и ракеткой;

Формы контроля

Текущий контроль – наблюдение

Итоговый контроль. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является выполнение нормативов общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП). (Приложение № 2)

Диагностика общей и специальной физической подготовки проводится в 2 этапа, промежуточная /как оценка результатов обучения за полугодие/ и итоговая /по окончании полного обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе/. Протокол (Приложение № 4)

По окончанию обучения учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей общей и специальной физической подготовленности.

Оценка уровня воспитанности осуществляется по карте «Диагностическая карта воспитанности учащихся». (Приложение № 5)

Формы педагогического контроля

Таблица 1

Знания, умения, навыки	Формы контроля
Должен знать: - правила поведения и технику безопасности на занятиях; - физические качества	наблюдение
Должен уметь: - выполнять упражнения СФП; - выполнять упражнения с мячом и ракеткой	наблюдение тестирование

Учебный план и содержание деятельности

Таблица 2

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий	1	1		наблюдение
2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		наблюдение
3	Физические качества и физическая подготовка	1	1		наблюдение
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
4	ОФП	9		9	наблюдение
5	СФП	9		9	наблюдение
Раздел 3. Основные двигательные действия с мячом и ракеткой					
6	Упражнения с мячом	27		27	наблюдение
7	Упражнения с ракеткой	9		9	наблюдение
8	Упражнения с ракеткой и мячом	28		28	
9	Игровая подготовка	18		18	
Раздел 4. Итоговый контроль					
10	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	4		4	тестирование
Раздел 5. Подведение итогов					
11	Итоговое занятие	1		1	наблюдение
ИТОГО		108	3	105	

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Занятия по освоению теоретического материала программы проводятся в виде бесед и пояснений на практических занятиях.

1. Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий (1ч).

Теория.

Знакомство с педагогом и учащимися. Обзор места проведения занятий. Краткое содержание и программа занятий: порядок, расписание, направленность и содержание работы группы.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях (1 ч).

Теория.

Поведение на улице во время движения к месту занятия, на учебно-воспитательном занятии и с обслуживающим персоналом. Правила обращения со спортивным инвентарем.

3. Физические качества и физическая подготовка (1 ч).

Теория.

Физические качества. Методика воспитания скоростных и силовых способностей. Понятие быстроты и формы её проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие о выносливости.

ности.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (18 ч)

4. ОФП (9 ч).

Практика.

ОРУ. Упражнения для развития подвижности и быстроты реакции: бег с быстрой сменой направлений, выпады из различных положения, бег с ускорением, челночный бег. Упражнения для развития силы: сгибания, разгибания в упоре лёжа, ходьба из положения приседа, поднимание туловища из положения лёжа на спине, поднимание ног на Шведской стенке.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: прыжки на обеих ногах, прыжки на одной ноге, прыжки из положения приседа, прыжки через скамейку, круговая тренировка.

Упражнения для развития ловкости, координации, ритмичности: бросок мяча в цель, броски мяча из различных положений.

5. Специальная физическая подготовка (9 ч).

Практика.

Упражнения для развития СФП: передвижения боком скачками, имитация ударных движений, имитация ударов с поворотом туловища и перемещением (влево-вправо, вперёд-назад, по «восьмёрке»), повороты туловища из положения сидя, прыжки в стороны, различные прыжки со скакалкой, челночный бег.

Раздел 3. Основные двигательные действия с мячом и ракеткой (82 ч)

6. Упражнения с мячом (27 ч).

Практика.

Катание мяча: между ладоней, по теннисному столу друг другу в парах.

Бросание мяча: вверх и ловля, об теннисный стол и ловля, друг другу и ловля, с хлопком, с поворотом, с отскоком от стены /двумя руками, правой и левой рукой/.

Метание мяча: с места правой, левой рукой в горизонтальную, вертикальную цель.

Тренажёр: вращение мяча ладонной, тыльной стороной ладони.

7. Упражнения с ракеткой (9 ч).

Практика.

Хватка ракетки в игровой стойке, с теннисного стола, с гимнастической скамьи, с пола. Хватка ракетки с теннисного стола в подвижной игре «Третий лишний». Подкидывание и хватка ракетки.

Тренажёр: вращение мяча ладонной, тыльной стороной ракетки.

8. Упражнения с ракеткой и мячом (28 ч).

Практика.

Удержание мяча на ладонной стороне ракетки и на тыльной в игровой стойке. Катание мяча на ладонной стороне ракетки и на тыльной в игровой стойке. Жонглирование (набивание) мяча ладонной и тыльной стороной ракетки в игровой стойке. Набивание мяча ракеткой разными способами, различные виды жонглирования.

9. Игровая подготовка (18 ч).

Практика.

Стойка теннисиста /нейтральная, правосторонняя, левосторонняя/.

Передвижения приставными шагами вправо- влево в стойке теннисиста.

Передвижение вперёд – назад одношажным способом с переступанием.

Откидка слева. Игра откидкой слева у стены, у стола. подача откидкой слева.

Передвижения.

Откидка справа. Игра откидкой справа у стены, у стола. подача откидкой справа.

Передвижения.

Игра поочерёдно откидкой справа и слева с перемещением вправо-влево, вперёд-назад.

Игра на теннисном столе «Попади в цель».

Раздел 4. Итоговый контроль (4 ч)

10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки (4 ч).

Практика.

Общая физическая подготовка:

❖ челночный бег 3x10 м;

❖ Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)

Специальная физическая подготовка:

❖ Прыжки через скакалку за 30 с

Нормативы принимаются 2 раза в год (согласно графику). Результаты заносятся в протокол. (Приложение № 4).

В конце учебного года, учащиеся должны продемонстрировать динамику прироста индивидуальных показателей физической и специальной подготовки.

Раздел 5. Подведение итогов (1 ч)

11. Итоговое занятие (1 ч).

Практика.

Подведение итогов учебного года. Демонстрация элементов техники игры с ракеткой и мячом.

Комплекс организационно-педагогических условий
Материально-техническое обеспечение

Спортивное помещение

Специализированный спортивный зал, оборудованный в соответствии с СанПиН 1.2.3685-21;

Спортивный инвентарь и оборудование (Таблица 3)

Таблица 3

№ п/п	Наименование	Количество единиц
1	Аптечка доврачебной помощи	1 комплект
2	Гимнастическая стенка	2 шт.
3	Коврик гимнастический	11 шт.
4	Конус для обводки	20 шт.
5	Корзина для мячей	1 шт.
6	Кубик деревянный	20 шт.
7	Мат гимнастический	5 шт.
8	Мяч для настольного тенниса	200 шт.
9	Мяч резиновый	1 шт.
10	Мяч теннисный	5 шт.
11	Насос для мячей	1 шт.
12	Обруч гимнастический	10 шт.
13	Перекладина гимнастическая	1 шт.
14	Ракетка для настольного тенниса	12 шт.
15	Рулетка измерительная (3 м)	1 шт.
16	Секундомер электронный	1 шт.
17	Скакалка гимнастическая	11 шт.
18	Скамья гимнастическая	8 шт.
19	Стол для настольного тенниса с сеткой	5 шт.
20	Тренажёр для настольного тенниса «Вектор»	1 шт.
21	Таймер	1 шт.
22	Упор для отжиманий	4 шт.
23	Флажки разметочные	2 шт.

Методическое обеспечение

Инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениям.

Методическая литература по основам физической культуры и подвижным играм.

Диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП).

Кадровое обеспечение

Квалифицированный педагог дополнительного образования.

Методическое обеспечение программы

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе

Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, беседа, описание, характеристика, объяснение;
- натуральный показ, демонстрация.

Методы, направленные на овладение двигательным умениям и навыкам:

- расчленённого упражнения;
- целостного упражнения.

Методы, направленные на овладение совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой;
- игровой, соревновательный.

Основные формы организации учебного занятия

- практическое занятие,
- беседа,
- игра,
- соревнование,
- открытое занятие.

Основные педагогические технологии

- здоровьесберегающая технология,
- технология игровой деятельности,
- технология группового обучения,
- технология индивидуализации обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- технология развивающего обучения,
- коммуникативная технология обучения.

Критерии оценки результативности обучения, формы предъявления и демонстрации (фиксации) образовательных результатов

Таблица 4

Выявление результатов	Фиксация результатов	Предъявление результатов
Беседа	Грамоты	Диагностические карты
Опрос	Тестирование	Отчёты
Наблюдение	Протоколы диагностики	

Календарный учебный график (Приложение № 1)

Список литературы для педагога

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12.-М.: ФиС, 2005-184с., ил.
2. Амелин А.Н., Пашилин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).-М.:ФИС, 2005.
3. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М. «Советский спорт», 1989-48с.
4. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974- 119с.
5. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис.-М.: «Просвещение», 1987-125с.
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И., Психология физического воспитания и спорта. - М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288с.

7. Курамшин Ю.Ф., Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, -СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324с.
8. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра – Спорт, 2000.-197 с.
9. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений. - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.-240С.
10. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: 2017.
11. Программа Настольный теннис. -М.:Издательство Советский спорт,2004.-49 с.
12. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее. - СПб.: Дельта, 1998.-208с., ил.
13. Скворцов Г.И., Педагогическая стратегия нравственного воспитания спортом. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка №3, 2005.- 64с.

Список литературы для детей и родителей

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.-М.«Советский спорт»,1989-48.
2. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис. -М.: «Просвещение», 1987-125с.
3. Малов В.И. Тайны великих спортсменов.-М.:Издательство Оникс, 2008.–256 с.

Перечень интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Федерации настольного тенниса России <http://www.ttfr.ru>

Приложения к образовательной программе «Первая ракетка» 1 год обучения /стартовый/

Таблица 5

Приложение	Содержание
№1	Календарный учебный график по программе «Первая ракетка» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 2	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для учащихся по программе «Первая ракетка» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 3	Методические рекомендации по технике выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки для учащихся по программе «Первая ракетка» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 4	Протокол нормативов по ОФП и СФП для учащихся по программе «Первая ракетка» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 5	Диагностическая карта «Оценка воспитанности учащихся» по программе «Первая ракетка» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 6	План физкультурно-массовых и спортивных мероприятий для учащихся по программе «Первая ракетка» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 7	План воспитательной работы для учащихся по программе «Первая ракетка» 1 год обучения /стартовый уровень/

№ 8	План работы с родителями учащихся по программе «Первая ракетка» 1 год обучения /стартовый уровень/
№ 9	План методической работы педагога дополнительного образования по программе «Первая ракетка» 1 год обучения /стартовый уровень/

Годовой календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Объединение: Юный теннисист

Группа № , 1 года обучения

Время проведения занятий: понедельник: 16:45-17: 20, среда: 16:45- 17:20, пятница: 16:45-17:20

Место проведения – Ленинградская наб. 34/3

Форма занятия - групповая

Педагог дополнительного образования Петренко Н.Н.

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Количество часов	П Е Р И О Д Ы ЗАНЯТИЙ								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Основы знаний:	3									
Вводное занятие. Краткое содержание и программа занятий	1	1								
Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1								
Физические качества и физическая подготовка	1		1							
2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	18									
ОФП	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. Основные двигательные действия с мячом и ракеткой	82									
Упражнения с мячом	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Упражнения с ракеткой	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Упражнения с ракеткой и мячом	28	3	4	4	3	2	3	5	3	1
Игровая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4. Итоговый контроль	4									
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	4				2				2	
4. Подведение итогов	1									
Итоговое занятие	1									1
Всего часов:	108	13	13	12	13	10	11	13	13	10