



Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Курортного района Санкт-Петербурга
«На реке Сестре»

ПРИНЯТО

на Педагогическом совете
ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
Протокол № 5
от «28» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ДДТ Курортного района
Санкт-Петербурга «На реке Сестре»
_____ Куканова М.В.
Приказ № 97
от «28» июня 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Уровень: базовый

Возраст учащихся: 6-17 лет

Срок реализации: 3 года

**Разработчик – Бурова М.В.,
педагог дополнительного образования**

Санкт-Петербург
2022

Программа «Настольный теннис» адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной (контактной) форме и включает все необходимые инструменты электронного обучения. Этим определяется актуальность.

Направленность (профиль) данной программы – физкультурно-спортивная.

Настольный теннис является Олимпийским видом спорта. Данная программа предполагает эффективную учебно-тренировочную, воспитательную и соревновательную работу педагога в секции по настольному теннису.

Отличительные особенности Индивидуальность подхода и возможность привлекать детей с некоторыми физическими недостатками и слабой физической подготовкой за счёт снижения индивидуальной нагрузки и учёта особенностей организма подростков и детей.

Программа «Настольный теннис» адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной (контактной) форме и включает все необходимые инструменты электронного обучения. Этим определяется актуальность.

Актуальность программы. В данной программе учитываются индивидуальность подхода и возможность снижения индивидуальной нагрузки, к занятиям можно привлекать детей с некоторыми физическими недостатками и слабой физической подготовкой, с целью улучшить их здоровье, спортивные результаты и гармоничное развитие личности.

Адресат программы. В учено-тренировочный процесс по программе настольного тенниса могут быть вовлечены все желающие вне зависимости от их игровой практики и навыков, приобретенных до поступления в секцию. Группы комплектуются на основе желания детей заниматься в секции настольного тенниса. Содержание учебно-тренировочного материала предусматривает занятия с новичками разновозрастными (начиная с 6 до 17 лет), не зависимо от пола и физической подготовленности, и более детальную работу со спортсменами второго и последующего годов обучения, обеспечивая при этом преемственность и взаимопомощь.

Объем и срок реализации программы.

Первый год обучения – 144 часа; 2 раза в неделю по 2 ак.ч. (1 ак.ч. – 45 минут, использованием онлайн – формата не более 30 минут).

Второй год обучения - 144 часа; 2 раза в неделю по 2 ак.ч. (1 ак.ч. – 45 минут, с использованием онлайн – формата не более 30 минут).

Третий год обучения - 144 часа; 2 раза в неделю по 2 ак.ч. (1 ак.ч. – 45 минут, с использованием онлайн – формата не более 30 минут).

Цель и задачи программы.

Цель программы: создать условия для развития личностных и физических качеств обучающихся с помощью занятий по настольному теннису.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить самостоятельности, коммуникативным навыкам общения и рефлексии на занятиях настольным теннисом и ОФП;
- обучить овладению навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшить популяризацию настольного тенниса;

Развивающие:

- развить мышечную память, внимание, скоростную реакцию, координацию движений, ловкость, быстроту и точность действий;
- улучшить физическое развитие;
- повысить и развить функциональные возможности всех органов и систем организма детей и подростков;

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;

Условия реализации программы

Для проведения тренировок используются: зал-рекреация, 3 стола для настольного тенниса, а также 10 ракеток и мячи. Зачисление в группы последующего года обучения производится при помощи теста по ОФП и по результатам участия в турнирах и соревнованиях по данному направлению.

Условия набора в коллектив: Группы комплектуются на основе желания контингента заниматься в секции настольного тенниса с 6 до 11 лет и с 12 до 17 лет, не зависимо от начального уровня физической подготовки и пола. Допускается дополнительный набор в группы 2-го и последующих годов обучения при прохождении претендентов контрольных нормативов соответствующих групп. К занятиям допускаются обучающиеся, предоставившие справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям спортом.

Условия формирования групп: Группы разновозрастные на основании года обучения с 6 до 11 лет и с 12 до 17 лет, не зависимо от начального уровня физической подготовки и пола.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год – не менее 15 человек

2 год - не менее 12 человек

3 год - не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса. Группы формируются не зависимо от пола, в первой группе новички первого года обучения, во второй группе воспитанники второго года обучения или прошедшие контрольные нормативы группы первого года обучения. Занятия по настольному теннису проводятся в форме тренировок по ОФП (общая физическая подготовка), СФП (специальная физическая подготовка), ТТП (техничко-тактическая подготовка), а также в форме теоретической подготовки.

Формы проведения занятий.

Очно: Учебные занятия могут проводиться со всем составом с соблюдением социальной дистанции, по подгруппам, а также индивидуально (с наиболее способными детьми при подготовке к конкурсным мероприятиям или с детьми с особыми возможностями здоровья).

В зависимости от содержания материала, его сложности, могут использоваться разные формы организации занятий.

Очное обучение проходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий по программе, используются следующие формы занятий:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ВКонтакте (<https://vk.com/public188823088>), Youtube, Wikipedia, Google Класс.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео промежуточных результатов работы или прохождения обучающимися опроса или тестирования по пройденной теме.

Формы организации образовательного процесса: работа по подгруппам. Форма проведения: учебно-тренировочное занятие, практическое занятие, тест, соревнования, беседа, открытое занятие.

При проведении занятий используются разнообразные **методы и приемы:**

- словесные (беседы, рассказы)
- наглядные методы (показ, исполнение педагога; показ видео-материалов и иллюстраций);
- практический (учебно-тренировочные упражнения)
- репродуктивный (воспроизведение и повторение учащимися упражнений и технических элементов в соответствии с объяснением и показом педагога).

Типы занятий:

1. Теоретические (обучающее, контрольное).
2. Практические (тренировочное, диагностическое).
3. Комбинированные (интеграция различных типов занятий).

Форма организации занятия - групповая, **форма проведения** - учебно-тренировочное занятие.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академического часа. Продолжительность занятия – 90 минут. 144 часа в год в СОГ (спортивно-оздоровительная группа).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные

У учащихся:

- сформируются такие качества как: решительность, правдивость, дружелюбие, взаимопомощь, самостоятельность, общительность и стремление к самообразованию и самосовершенствованию;
- сформируются устойчивый интерес и навыки систематических занятий настольным теннисом;
- сформируется правильное отношение к физической культуре и спорту, как к основам здорового образа жизни, всестороннего и гармоничного развития личности
- сформируется понятие о здоровом образе жизни посредством тренировок по настольному теннису.

Предметные

Учащиеся:

- освоят навыки самостоятельных занятий настольным теннисом и ОФП;
- овладеют навыками техники и тактики игры в настольный теннис;
- улучшат популяризацию настольного тенниса;

- воспитают в себе морально-волевые качества посредством тренировок и соревнований по настольному теннису;
- повысят уровень подготовленности посредством соревнований и турниров равного уровня по окончании полного курса занятий в секции.

Метапредметные

Будут созданы условия для:

- формирования умения организовать свою деятельность, обобщать приобретённый опыт и применять его на практике;
- формирования умения выбирать средства реализации своих целей в разных ситуациях;
- формирования умения взаимодействовать в группе при достижении общих целей;
- формирования умения оценивать, анализировать и планировать достигнутые результаты на занятиях;
- формирование умения разрешать конфликты, управлять поведением партнёра по заданию, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.

Язык реализации программы: русский.

Уровень программы базовый.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

144ч

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	-
2	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство	6	3	3	Журнал инструктажа
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Отработка ситуаций. Наблюдение
4	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Наблюдение
5	История развития настольного тенниса	1	1	-	Отработка ситуаций. Наблюдение
6	Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки, соревнования	22	2	20	Наблюдение
7	Общая, специальная физическая	57	3	54	Наблюдение

	подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис				
8	Основы техники и тактики игры в н/теннис	50	3	47	Контрольные упражнения
9	Психологическая подготовка	1	1	-	Наблюдение
10	Оборудование и инвентарь	1	-	1	Наблюдение
11	Тестирование по специальной и технической подготовке. Турнир.	2	1	1	Контрольные упражнения
	Всего	144	17	127	

2 год обучения
144ч

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	-
2	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство	6	3	3	Журнал инструктажа
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Наблюдение Отработка ситуаций.
4	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Наблюдение
5	История развития настольного тенниса	1	1	-	Отработка ситуаций. Наблюдение
6	Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки, соревнования	22	2	20	Отработка ситуаций. Наблюдение
7	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	57	3	54	Наблюдение
8	Основы техники и тактики игры в н/теннис	50	3	47	Наблюдение
9	Психологическая подготовка	1	1	-	Наблюдение
10	Оборудование и инвентарь	1	-	1	Наблюдение
11	Тестирование по специальной и технической подготовке. Турнир.	2	1	1	Контрольные упражнения

	Всего	144	17	127	

3 год обучения
144ч

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	-
2	Техника безопасности, правила игры, организация и проведение соревнований, судейство	6	3	3	Журнал инструктажа
3	Врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1	Отработка ситуаций. Наблюдение
4	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	Наблюдение
5	История развития настольного тенниса	1	1	-	Отработка ситуаций. Наблюдение
6	Основы методики обучения и тренировки теннисистов, инструкторская практика, основы самостоятельной тренировки, соревнования	22	2	20	Отработка ситуаций. Наблюдение
7	Общая, специальная физическая подготовка, подвижные игры, подготовка к игре в теннис	53	3	50	Наблюдение
8	Основы техники и тактики игры в н/теннис	54	3	51	Наблюдение
9	Психологическая подготовка	1	1	-	Наблюдение
10	Оборудование и инвентарь	1	-	1	Наблюдение
11	Тестирование по специальной и технической подготовке. Турнир.	2	1	1	Контрольные упражнения
	Всего	144	17	127	