МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Центр внешкольной работы»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
Протокол № 6
от «31» мая 2021 г.

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 9
от «31» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУДО «ЦВР»
_____ Л.А. Жалина
«31» мая 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ КРАТКОСРОЧНАЯ ПРОГРАММА

«Веселая ракетка»

физкультурно-спортивной
направленности

Возраст учащихся: 7-16 лет
Срок реализации: 18 часов
Разработал: педагог дополнительного образования Лаврентьева Л. И.

САРАТОВ 2021 год

РАЗДЕЛ 1. Основные характеристики дополнительной общеразвивающей краткосрочной программы

1.Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая краткосрочная программа «Веселая ракетка» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и реализуется в летний период.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
- Научно-методическими рекомендациями «Современные требования к разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» Буйловой Л. Н., к.п.н., зав. кафедрой педагогики ДОД ГАОУ ВПО МИОО.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что она является эффективным средством всестороннего физического развития, моральной и волевой подготовки учащихся. Настольный теннис - игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. Во время игры можно легко регулировать физические и психологические нагрузки, определять каждому для себя в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья степень интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность.

Новизна данной программы заключается в том, что помимо основного обучения игре в настольный теннис, учащиеся проходят общую и специальную физическую подготовку.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что используя только потенциал учащихся, нехитрый инвентарь и возможность использовать для занятий даже небольшие помещения – делают настольный теннис одним из самых любимых видов спорта и доступным для систематических занятий в каникулярное время.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в расширении и популяризации работы по укреплению физического здоровья учащихся.

Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся в возрасте 7 - 16 лет, посещающих подростковый клуб. Приём учащихся в объединение производится без предварительного отбора, на добровольной основе, при наличии медицинских справок на учащихся от врача, разрешающих заниматься в объединении спортивной направленности.

Сроки реализации: Программа реализуется в течение июня 2021 года.

Режим занятий: Занятия по программе проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, всего 18 часов.

Цель и задачи программы

Реализация данной программы направлена на достижение следующей цели – знакомство учащихся с основами игры в настольный теннис.

Для достижения указанной цели необходимо выполнить ***задачи:***

Образовательная

- Обучать технике и тактике настольного тенниса;

Развивающая

- Развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;
- Развивать специальные психофизические качества - реакции, внимания, мышления, гибкости;

3. **Воспитательная**

- Воспитывать стремление к ведению здорового образа жизни среди учащихся;
- Воспитывать положительные качества личности, коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты:

В конце обучения учащиеся должны достичь следующих результатов:

Предметные результаты:

Уметь:

- владеть навыками одиночной игры в настольный теннис;

Знать:

- правила участия в соревнованиях;

Метапредметные результаты:

- отрабатывать определенные тактические комбинации,

Личностные результаты (ведётся наблюдение):

- проявлять волевые качества;
- воспитание интереса к занятиям настольным теннисом.

РАЗДЕЛ II. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Введение	2	1	1
2	Техника игры в настольный теннис, одиночная игра	10	1	9
3	Тактическая подготовка	4	2	2
4	Соревнование	2		2
	ИТОГО	**18**	**4**	**14**

2.1. Содержание учебного плана

1. Введение

Теория: Знакомство учащихся с целями и задачами объединения, с правилами поведения во время игры в теннис. Техника безопасности. Дни и часы занятий, продолжительность занятий.

История возникновения настольного тенниса. Игровая площадка, стол, сетка, ракетка, мяч, форма игроков).

Практика: Пробное занятие.

2. Техника игры в настольный теннис

Теория: Техника игры в настольный теннис. Хватка ракетки, исходное положение, передвижение у стола, виды ударов, подачи, счет, одиночная игра по правилам.

Практика: Имитационные упражнения на совершенствование техники ударов, движений и тренировки мышц рук, корпуса, ног, участвующие в игровых действиях. Выполнение спортивных заданий.

3. Тактическая подготовка

Теория: Тактика одиночных игр.

Практика: Передвижение у стола, игра в защите, игра в нападении. Выполнение спортивных заданий.

4. Соревнование

Итоговое занятие. Соревнование между учащимися объединения.

РАЗДЕЛ III. Формы аттестации и оценочные материалы

Форма проведения аттестации учащихся – соревнование.

Нормативы

Техническая подготовка – высокий уровень

1. Уверенная хватка ракетки.
2. Уверенные стойка и передвижение у стола.
3. Набивать мяч любой стороной ракетки – 15 раз.
4. Уверенно владеть способами подачи, приема-передачи мяча.
5. Уверенно знать правила одиночной игры в настольный теннис.
6. Темп игры за столом – 15 ударов в 1 минуту.

Техническая подготовка – средний уровень

1. Достаточно уверенная хватка ракетки.
2. Достаточно уверенные стойка и передвижение у стола.
3. Набивать мяч любой стороной ракетки – 10 раз.
4. Владеть способами подачи, приема-передачи мяча.
5. Знать правила одиночной игры в настольный теннис.
6. Темп игры за столом – 10 ударов в 1 минуту.

Техническая подготовка – низкий уровень

1. Неуверенная хватка ракетки.
2. Неуверенные стойка и передвижение у стола.
3. Набивать мяч любой стороной ракетки – меньше 10 раз.
4. Не владеет способами подачи, приема-передачи мяча.
5. Не знает правила одиночной игры в настольный теннис.
6. Темп игры за столом – меньше 10 ударов в 1 минуту.

Раздел IV. Комплекс организационно-педагогических условий

4.1. Методическое обеспечение программы

№	Перечень разделов	Форма проведения	Приёмы и методы	Формы подведения итогов
1	Введение	Учебное занятие	Словесный, игровой	Опрос
2	Техническая подготовка	Учебное занятие	Игровой (выполнение упражнений в виде игры), повторный (повторное выполнение задания в различных условиях)	Нормативы
3	Тактическая подготовка	Учебное занятие	Игровой (выполнение упражнений в виде игры), повторный (повторное выполнение задания в различных условиях)	Тест
4	Соревнование	Соревнова-тельная	Соревновательный	Соревнование

4.2. Материально-техническое обеспечение программы

1.Столы для настольного тенниса

2. Теннисные ракетки

3.Теннисные шарики

4.DVD-проигрыватель, телевизор, диски с обучающим учебным видеоматериалом.

Список литературы

Литература, использованная педагогом для разработки программы и организации образовательно-воспитательного процесса:

1. Барчукова Г.А, «Настольный теннис-Физкультура и спорт», 1990г.
2. Деркач А.А, Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера», М.2010г
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных школ, 1996г.
4. Марущак В.В «Спортивные игры» - Военное издательство, 1985г.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе:

1. Амелин А.Н- «Современный настольный теннис», М.,2011г.
2. Богушас В.М. «Играем в настольный теннис», М.2005г
3. Барчукова Г.О. «Настольный теннис», С.-П.,2009г.
4. Гуревич И.А. «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию», М.,2005г
5. Скачков Н.Г. «Умей владеть ракеткой», М.,2011г.

Интернет-ресурсы

1. Sportoboz.ru
2. Sportbezgranic

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарный учебный график

Период	Количество часов	
2 и 4 июня	4	Знакомство с программой. Ведение занятий по расписанию
9 и 11 июня	4	Ведение занятий по расписанию
16 и 18 июня	4	Ведение занятий по расписанию
23 и 25 июня	4	Ведение занятий по расписанию
30 июня	2	Итоговое соревнование
ИТОГО	**18 часов**	