

Аннотация к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, разноуровневая – 3 уровня обучения: стартовый уровень – 1 год, базовый уровень – 2 года обучения, продвинутый уровень – 2 года обучения.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегией развития образования в РФ на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;

Федеральным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3;

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г.

№ 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28

«Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность разработки программы.

Во-первых, запросом со стороны родителей, так как актуальной проблемой в настоящее время является сохранение, укрепление здоровья обучающихся как ценности, а также формирование мотивации к занятиям физическими упражнениями. Одним из таких путей являются занятия по настольному теннису.

Во-вторых, запросом со стороны детей, так как настольный теннис развивает двигательную подготовленность обучающихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня, легко переносить нагрузки и производить широкий круг физических действий. Программа способствует развитию интереса у детей к здоровому образу жизни.

В-третьих, 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.

Новизна 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 молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности состоят в том, чтобы увеличить режим двигательной активности обучающихся, содействовать развитию физических качеств: быстроты, силы, ловкости, выносливости, достигнуть планируемых результатов, организовать работы с обучающимися, имеющими разные потребности и индивидуальные возможности.

Педагогическая целесообразность: программа приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, привлекает к систематическим занятиям физической культурой, прививает интерес к занятиям физическими упражнениями. В программе учитываются возрастные особенности организма, сенситивные (благоприятные) периоды развития обучающихся.

Цель программы: обучить основам и правилам настольной игры в теннис. Создать условия для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся 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:

- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности у обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Адресат программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на обучающихся в возрасте от 6 до 18 лет. В группу зачисляются все желающие заниматься настольным теннисом, независимо от их одарённости, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющих медицинских противопоказаний. В группе могут заниматься обучающиеся различного уровня физической подготовки, без предварительного отбора, сохраняя и совершенствуя свои навыки.

Возрастные особенности детей, которым адресована программа

Младший школьный возраст (от 6 до 10 лет). Данный возрастной период можно характеризовать как начальный уровень осознанного умения учиться. В этом возрасте обучение происходит в игровой форме.

Подростковый возраст (от 11 до 13 лет). В этом возрасте у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени.

Юношеский возраст (от 14 до 18 лет). Развивается процесс саморегуляции, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Стремление к самообразованию. Самостоятельность мышления. Психологическая готовность к личностному и профессиональному распределению.

Продолжительность освоения программы – 5 лет обучения (1260 ч.)

1 этап обучения – стартовый – 1 год обучения

2 этап обучения – базовый – 2,3 года обучения

3 этап обучения – углубленный – 4,5 года обучения

В основу данной программы положены следующие педагогические принципы:

- *Комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно – тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки).

- *Преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно – тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

- *Вариативность* – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Режим работы:

Этап обучения	Год обучения	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Максимальное кол-во учебных часов в году
Стартовый	1	15	6	252
Базовый	2	12	6	252
	3	10	6	252
Углубленный	4	8	6	252
	5	8	6	252

Формы работы: групповые, индивидуальные

Методы и приёмы работы:

- соревнования

Ожидаемые результаты обучения по программе.

По окончании программы обучающиеся **будут знать:**

- правила безопасного поведения;
- историю развития настольного тенниса;
- задачи и значение настольного тенниса для физического воспитания;
- правила игры: подача, счёт, ошибки;
- характеристику игры.

Уметь:

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- умение пользоваться спортивной терминологией ;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- провести судейство учебно- тренировочной игры;
- участвовать в соревнованиях.

Ожидаемые результаты.

По окончании 1 года обучения обучающиеся **будут знать.**

- механические свойства ракетки и их использование при различных ударах;
- классификация ударов в настольном теннисе;
- хватка ракетки;
- подачи: разновидности, требования к ним, техника выполнения;
- подрезки, кручения и приём теннисного мяча

уметь:

- пользоваться инвентарем;
- провести судейство учебно-тренировочной игры;
- провести подготовительную часть игры;
- участие в соревнованиях

По окончании 2 года обучения обучающиеся **будут знать:**

- технику безопасности при выполнении технических упражнений

- основные приёмы техники выполнения ударов.

уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

По окончании 3 года обучения обучающиеся будут знать:

- основные приёмы техники выполнения ударов.

уметь:

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях

- соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов.

По окончании 4 года обучения обучающиеся будут знать:

Знать и иметь представление:

- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите;

- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;

- основные правила настольного тенниса.

- основы судейской деятельности.

уметь:

- выполнять элементы тактики на учебно – тренировочных занятиях;

- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

По окончании 5 года обучения обучающиеся будут знать:

Знать и иметь представление:

- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите;

- технику безопасности при выполнении игровых упражнений;

- судейские жесты.

уметь:

- выполнять элементы тактики на учебно – тренировочных занятиях;

- выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

- уметь выполнять обязанности помощника судьи.

- понимать судейские жесты.