

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Гатчинская спортивная школа №3»**

Принято на
Педагогическом совете
протокол № 3
от «30» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Приказ №22 -08/24
от 30 августа 2024 года
ИО директора МБОУ ДО
«Гатчинская СШ №3»



С.В. Титовец

**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Срок реализации образовательной программы: 1 год.

Возраст обучающихся: с 7 до 17 лет.

Разработчики программы:

Гусева С.А., - инструктор-методист высшей
квалификационной категории;

Морозов М.Д., тренер-преподаватель первой
квалификационной категории.

Ленинградская область, г.Гатчина
2024 г.

Настоящая адаптированная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» (далее по тексту – «Программа») разработана с учётом особенностей организации занятий в МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Образовательная программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.07.2024);
- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 24.07.2024);
- Приказа Минпроса Российской Федерации от 27.08.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 27.07.2022);
- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (ред. от 30.05.2023);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта».

Направленность программы

Направленность образовательной программы — физкультурно-спортивная.

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника.

Целью каждого соревновательного элемента является доставка мяча в определенное место стола с определенным вращением, которое должно представлять для соперника трудность в приеме и контратаке.

Специфика организации обучения по образовательной программе заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

Актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области спортивных игр, развития физических и морально-волевых качеств детей и подростков.

Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы современному человеку. Настольный теннис относят к видам спорта, связанным с кратковременными, но значительными физическими нагрузками.

Это экстремально быстрый и индивидуальный вид спорта. Розыгрыши мяча молниеносные, момент контакта ракетки с мячом ничтожно мал.

Специфика организации обучения

Специфика организации обучения по образовательной программе заключается в том, что программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля) определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Главной задачей технической подготовки является методически правильное, грамотно организованное изучение основных технических приемов. Достижение автоматизма в исполнении этих приемов на данном этапе обучения является второстепенной задачей. Примерная последовательность изучения технических элементов игры следующая:

- правильная хватка ракетки;
- основная стойка и стойки для ударов справа и слева;
- передвижение приставными шагами;
- промежуточная игра, сначала толчком, затем подрезкой;
- подача как способ введения мяча в игру, справа и слева;
- контрудар справа и слева;
- удар справа и слева;

- защита подрезкой справа и слева.

Для изучения этих технических приемов необходимо пользоваться упражнениями с мячом и без него, у стола, в парах. Упражнения должны постоянно усложняться. Очень важно, чтобы в этот период дети имели возможность играть с более сильными партнерами.

В течение занятия следует изучать не более одного-двух технических приемов или упражнений. Порядок обучения технико-тактическим приемам ведения игры может быть произвольным, однако, в начале изучаются элементы нападения и контр-нападения, а уж потом защиты.

Данная программа полно раскрывает как нормативную, так и учебно- методическую части с учетом не только современных тенденций развития техники и тактики игры в настольный теннис.

В программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей теннисистов и стилевых особенностей современной игры. Представлены нормативы с учетом требований современной игры.

Особенности организации занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, наличие материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств, а также эпидемиологическая ситуация по месту жительства могут вносить коррективы в программу.

Принципы подготовки и обучения:

- индивидуализация: соответствие учебной и тренировочной нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;
- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в соревнованиях по рукопашному бою, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;
- постепенность: постепенное вовлечение в соревновательный процесс.
- систематичность: равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;
- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

Образовательной программой предусмотрено использование **сетевой формы реализации** образовательной программы.

Основная цель программы: Создание условий, необходимых для получения детьми-инвалидами и детьми с ОВЗ умений и навыков, необходимых для успешной адаптации данной категории детей в социуме через занятия настольным теннисом.

Задачами образовательной программы являются:

Обучающие задачи:

1. Сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, их совершенствовать.
2. Обучить правилам спортивного поведения.
3. Обучить технике и тактике настольного тенниса

Развивающие задачи:

1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся на основе совершенствования образовательного процесса.
2. Развить интеллектуальные способности через освоение специальных теоретических знаний.
3. Развить реакцию, ловкость, силу, выносливость, координацию, скорость.

Воспитывающие задачи:

1. Воспитать волевые качества: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
2. Воспитать нравственные качества: честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм,
3. Формирование у школьников умения строить свою жизнедеятельность в культурных, цивилизованных формах: привитие способности к саморегуляции своей деятельности, отношений, поведения; привитие доброжелательности. Терпимости, сострадания, сопереживания.

Программа **разноуровневая**, описывающая систему разных уровней сложности и соответствующие им достижения участников программы, а также критерии, на основании которых ведется индивидуальное оценивание достижений, обучающихся на конец учебного года.

Особенностью программы является доступность освоения любого раздела для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

Дети показывающие хорошие результаты освоения программы имеют возможность развиваться по индивидуальному образовательному маршруту, получая дополнительные более сложные задания.

Наполняемость учебной группы – 12-15 человек, наименование учебных групп – спортивно-оздоровительные группы (СОГ).

Отличительные особенности Программы заключается в самой природе учреждения дополнительного образования - это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации обучающихся с ОВЗ, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении. Главным отличием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. В соответствии с **Ч. 3 ст. 55 ФЗ-273 Закона** определяет особый порядок приема детей на обучение по Программе — только с согласия родителей (законных представителей) и на основании рекомендаций ПМПК.

Если у ребенка выявлены особенности развития, подтвержденные ПМПК, квалифицируемые как ОВЗ, то такому ребенку рекомендуется обучение по АДОП, учитывающей его трудности, «приспособленной» к наличию особых образовательных потребностей. На основании всех диагностических материалов, представленных специалистами, анализа анамнестических сведений, психолого-педагогической характеристики, общей оценки социальной ситуации развития объединение могут посещать дети с особенностями в здоровье:

| Категория детей с ОВЗ | Варианты программ ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и ФГОС О УО |
|---|--|
| С нарушениями опорно-двигательного аппарата | 6.1; 6.2; 6.3; 6.4 |

Адресат программы.

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся в возрасте от 7 до 17 лет.

Формы организации образовательного процесса.

В приоритете организации учебного процесса - очная форма обучения, возможна очно-заочное или дистанционное обучение.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- семинарские занятия;
- самостоятельная работа;
- упражнения, тренировки;
- соревнования различного уровня;
- анализ прохождения дистанций и разбор ошибок;
- анализ организации и судейства соревнований.

Режим занятий с 09.00 до 20.00 часов.

Программа рассчитана на детей с ОВЗ от 7 лет до 17 лет. В спортивно-оздоровительной группе настольного тенниса занимаются мальчики и девочки разного возраста.

Язык: русский.

Срок реализации образовательной программы 2 года.

| Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--|
| 42 учебные недели | 126 учебных дня | 252 учебных часа | 3 раз в неделю по 2 академических часа |

Продолжительность подготовки. Объем учебной нагрузки по годам обучения.

| Показатели | Год обучения |
|--------------------------------------|--------------|
| | 1 год |
| Количество учебных часов в неделю | 6 |
| Количество занятий в неделю | 3 |
| Общее количество часов в учебный год | 252 |
| Наполняемость групп | 12 |

Ожидаемые результаты – при создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей учащихся, посредством систематических занятий настольным теннисом, по окончании реализации Программы, учащиеся демонстрируют стабильно результат освоения образовательной программы.

Будут знать:

- Будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Узнают, правила игры настольного тенниса;

- Знать правила проведения соревнований;

Уметь:

- Овладеть основными техниками настольного тенниса;
- Провести специальную разминку для теннисиста;

Развить:

- Улучшать координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшать общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.

Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, на основании результатов промежуточной аттестации (и/или выполнение обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке).

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка

| Этап подготовки | Год обучения | Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах) | Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 42 недели) |
|---------------------------|---------------|--|--|
| Спортивно-оздоровительный | 1 год и далее | 6 | 252 |

Распределение учебных часов

| № п/п | Вид подготовки | Количество часов 1 и 2 год обучения |
|-------|--------------------------|-------------------------------------|
| I | Теоретическая подготовка | 8 |

| | | |
|------------|---------------------------------------|------------|
| II | Практическая подготовка | 232 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 32 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 45 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 70 |
| 4. | Психологическая подготовка | 30 |
| 5. | Игровая и соревновательная подготовка | 55 |
| III | Медицинский контроль | 4 |
| IV | Контрольные испытания | 8 |
| | Итого: | 252 |

**Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа
1 года обучения**

| № п/п | Темы | Количество часов | | |
|-------|---------------------------------------|--------------------------|-------------------------|------------|
| | | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | Всего |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | | 8 |
| 2. | Общая физическая подготовка | | 32 | 32 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | | 45 | 45 |
| 4. | Техническая подготовка | | 70 | 70 |
| 5. | Тактическая подготовка | | 30 | 30 |
| 6. | Игровая и соревновательная подготовка | | 55 | 55 |
| 7. | Углубленное медицинское обследование | | 4 | 4 |
| 8. | Контрольные испытания | | 8 | 8 |
| | ИТОГО: | 8 | | 252 |

**Краткое содержание программы:
Теоретическая подготовка**

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Вводный инструктаж по технике безопасности.

Основные приёмы контроля и самоконтроля.

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Двигательный режим обучающегося. Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы влияющие на параметры активности.

Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки. Наиболее целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений и правила выполнения утренней зарядки.

Общие представления об осанке. Осанка, ее влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

Гигиена спортсмена и закаливание. Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены. влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания

Оказание первой медицинской помощи. Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Прием Геймлиха. Кровотечение.

Общеразвивающие упражнения

ОРУ на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов. Значение ОРУ.

Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П. Обучение бегу на 60,30 метров с различных И.П.

Челночный бег 3x10 м

Специальные беговые упражнения. Подскоки с постановкой шага или "пружинка". Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бегна прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом. Колесо.

Прыжок в длину с места

ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты

Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.

Комплекс упражнений с набивными мячами. Броски мяча в мишень, сбоку, с колена или сидя, со складкой, передача мяча из рук в ноги. «Скалолаз» с руками на мяче. Броски мяча в паре. Галоп с бросками. Отжимания со сменой рук на мяче. АВС-планка. Русские скручивания. Дровосек. Выпады в прыжке с переносом рук. Выпад с броском в пол. Прыжок в приседание сбросом мяча. Броски об пол, с разворотом. Броски и спринт

Работа со скакалкой. Скиппинг. Попеременные прыжки. Боксер. Маятник. Бег на месте. Ножницы. Усложненные ножницы. Циркуль. Колени вверх. Пяточка-носочек. Петля. Твист. Быстрый марш.

Техническая подготовка

Техника хвата теннисной ракетки. Виды хвата. Преимущества и недостатки. Неправильная хватка. Основные ошибки в хвате ракетки. Европейский хват. Азиатский хват. Японско-корейская разновидность азиатского хвата. Правильная европейская хватка ракетки. Нейтральный средний хват. Перехват ракетки. Хват с небольшим уклоном.

Жонглирование теннисным мячом. Способы и виды. Упражнения на жонглирование. Жонглирование мяча в руках. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки вверх. Игра со стеной (направление мяча в нарисованную на стене мишень). Удары по мячу снизу вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см. Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с перемещением в сторону. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки. Ракетку нужно держать на уровне пояса; следить за тем, чтобы она не поднималась выше

груди. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удар мячом о стену на высоте 2,5-3 метра. Повернув ладонь к стене, поймать мяч одной рукой над головой.

Передвижения теннисиста. Виды: Одношажный, Переступания, Скрестные шаги. Выбор места по отношению к владеющему мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения противника. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от его места нахождения. Выбор способа отражения атаки в

зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа возвращения мяча в зависимости от расстояния, траектории полёта и скорости мяча.

Стойка теннисиста. Виды: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Стойка теннисиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога слегка выдвинута вперед). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в стойке вперед, назад, в стороны. Техника владения ударами, подставками, блокировками, вращениями мяча.

Основные виды вращения мяча. Верхний, нижний, боковой. Передачи мяча ударом ракеткой на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

Подачи мяча. Цель подачи, стратегия, техника. Подача без вращения, она же «плоская». С нижним вращением. С верхним вращением. С боковым вращением. С комбинированным вращением (нижне-боковая, верхне-боковая)

Удары по теннисному мячу. Атакующие и защитные удары, удары с вращением и без вращения, форхэнд и бэкхэнд удары, по направлению вращения (верхнее, нижнее, боковое вращение и плоские удары) и т. д. Плоский удар. Толчок. Накат. Бэкхэнд удар. Топ-спин. Бэкхэнд топ-спин. Подрезка. Срезка. Блок/Подставка. Свечка. Скидка/Скрутка. Флик. Откидка. Укороченный мяч. Завершающий/Смэш. Вертушка

Тактическая подготовка

Подачи мяча в нападении. Формы: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок» по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения – верхняя, нижне-боковая. Подготовительная, атакующая подача. Защитная, не позволяющая противнику выполнить атакующий удар с подач. Подача, направленная непосредственно на выигрывание очка.

Прием подач ударом. Нейтрализация преимущества, которое противник может получить от своей подачи. Прием подач из различных положений.

Удары атакующие, защитные. Типы ударов. Удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева. Скользящий удар. Удар «Щелчком». Обманные движения. «Сметающий» удар справа, слева. Удар быстрым «накатом» справа, слева. Удар по «свече». Скользящий удар. Укороченный удар.

Удары, отличающиеся по длине полета мяча. На ближнюю зону стола – короткие, на среднюю зону стола – длинные.

Удары по высоте отскока на стороне соперника. На высоту 20-30 см, выше 50-60 см, ниже уровня сетки, ниже уровня стола

Игровая и соревновательная подготовка

Парные игры. Способы передвижения в парной игре. Применение изученных способов отражения мяча в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при игре в парном разряде. Командные действия. Переключение от действия в нападении к действию в защите. Интегральная подготовка.

«Игра защитника против атакующего»

«Игра атакующего против защитника»

Подвижные игры. «День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки»,

«Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча», «Попади в обруч ударом по мячу ракеткой». Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях.

Контрольные испытания

Текущий контроль. Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Промежуточная аттестация. Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

Итоговая аттестация. По итогу освоения образовательной программы.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения в МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» – в приоритете очная форма обучения, возможна очно-заочная или дистанционное обучение.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: количество человек– 12.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Средства обучения:

Отделение рукопашного боя в спортивной школе, реализующей настоящую программу должно быть укомплектовано следующим минимумом спортооружий: спортивный зал 20X10 м.

Материально-техническое обеспечение и оснащённость образовательного процесса

| № п/п | Наименование основного оборудования | Кол-во единиц |
|--|--|----------------------|
| 1. Печатные пособия | | |
| 1. | Дополнительная общеобразовательная программа | 1 |
| 2. | Инструктаж по работе в спортивном зале | 1 |
| 3. | Инструктаж по технике безопасности | 1 |
| 2. Учебно-практическое оборудование | | |
| 1. | Теннисные столы | 4 |
| 2. | Ракетки | 30 |
| 3. | Мячи для настольного тенниса | 30 |
| 4. | Секундомер | 1 |
| 5. | Свисток | 1 |

| | | |
|-----|---|----|
| 6. | Сетки теннисные | 4 |
| 7. | Мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный, для метания) | 4 |
| 8. | Коврик гимнастический | 15 |
| 9. | Скакалки | 15 |
| 10. | Конусы | 10 |

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение.

В возрасте 7 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей, игры с ракеткой и мячом для настольного тенниса с определением лучшего спортсмена. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений.

Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 8-10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т. д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости, подвижности в суставах.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру- преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты.

В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п.; в 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения руки с ракеткой относительно спортсмена), скоростной выносливости.

При подготовке юных теннисистов особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми юношами и девушками. Следует учитывать особенности, связанные со склонностью девушек к более выраженному приросту массы тела, с быстрым утомлением внимания при физической нагрузке и недостаточным уровнем физической работоспособности.

Медико-биологический контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого игрока в настольный теннис.

Методическое обеспечение программы

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- Словесные методы:
- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видеофильмы, DVD, слайды;
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития рукопашного боя в России. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по футболу, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила рукопашного боя, овладеют понятиями «Техника рукопашного боя», «Тактика рукопашного боя» и научатся применять полученные знания. Овладеют навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

По окончании первого года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать общие основы рукопашного боя;
2. Овладеть основами техники выполнения комплекса физических упражнений и

освоение техники подвижных игр

3. Иметь представление о технических приемах в рукопашном бое;
4. Уметь правильно распределять свою физическую нагрузку;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить начальные навыки технической подготовки по рукопашному бою;

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

1. Знать правила рукопашного боя;
2. Уметь применять основы техники рукопашного боя в практике;
3. Уметь управлять своими эмоциями;
4. Знать методы тестирования при занятиях рукопашным боем;
5. Знать основные понятия и термины в теории и методике рукопашного боя;
6. Научиться взаимодействовать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
7. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в спортивной школе локальным нормативным актом – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (п.п.1.1, 1.2. Приложение №2). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

1) **Оценка текущего контроля за успеваемостью** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой или пустой клеткой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации (сдаче контрольно-переводных нормативов).

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

2) Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (Приложение №2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из настольного тенниса, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке или, по усмотрению тренера преподавателя, контрольно-переводные нормативы по физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в п.1.1 Приложения №2 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения Приложении № 2 (п.1.1) перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по системе «зачет/не зачет». Так, «Зачет» получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. «Не зачет» – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения) (п.1.2 Приложение №2). Обучающимся

необходимо выполнить тестовые упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива по технической подготовки обучающийся получает «Зачет», при неправильном получает «Не зачет».

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет выполнив контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачтено»/ «не зачтено». При получении оценки «зачтено», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

Календарный учебный график

Календарные сроки реализации программы

Сроки реализации образовательной программы: 1 год. Учебный год состоит из 42 календарных недель для обучающихся, которые обучаются по учебному плану на арендуемых спортивных сооружениях, на открытых спортивных площадках, парках или в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора. Окончание учебного года - 31 июня текущего года.

Каникулярными днями являются: все общегосударственные праздники (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации установлены «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы.

Таким образом, сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 31 декабря текущего года. Итоговой аттестации - с 15 по 31 июня текущего года.

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебные занятия могут проводиться с 8.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения составляет до 2 академических часов.

Сроки приема на обучение по образовательной программе

Прием на обучение по образовательной программе с 01 сентября по 15 сентября текущего года.

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--|
| Текущий год | 1 сентября текущего года | 31 июня текущего года | 42 учебных недели | 126 учебных дней | 252 учебных часов | 3 раз в неделю по 2 академических часа |

Последовательность реализации учебного плана, 6 часов в неделю

| | Нагрузка в месяц | Количество часов | | | | | | | | | | | | |
|----|---------------------------------------|------------------|--------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | Теоретическое | Практическое | ВСЕГО | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь |
| | | 6 часов в неделю | | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
| 1. | Теоретическая подготовка | 8 | | 8 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 2. | Общая физическая подготовка | | 32 | 32 | 3 | 6 | 4 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | | 45 | 45 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | | 70 | 70 | 5 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 9 | 9 | 7 | 6 |
| | Психологическая подготовка | | 30 | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5. | Игровая и соревновательная подготовка | | 55 | 55 | 3 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 6. | Медицинский контроль | | 4 | 4 | 4 | | | | | | | | | |
| 7. | Контрольные испытания | | 8 | 8 | | | | 4 | | | | | | 4 |
| | ИТОГО: | 8 | 244 | 252 | 24 | 26 | 26 | 26 | 24 | 24 | 26 | 26 | 24 | 26 |

**Оценочные материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы
Нормативы промежуточной аттестации и контрольных нормативов для оценки
освоения программы в части практической подготовки**

| № п/п | Наименование технического приема | Кол-во ударов | Оценка |
|--------------|--|---------------------------|----------------|
| 1 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 50 30 | Хор. Удовл. |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 50 30 | Хор. Удовл. |
| 3 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 50 30 | Хор. Удовл. |
| 4 | Игра накатами справа по диагонали | 15 и более от 10 до 14 | Хор. Удовл. |
| 5 | Игра накатами слева по диагонали | 15 более от 10 до 14 | Хор. Удовл. |
| 6 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 10 и более от 7 до 9 | Хор. Удовл. |
| 7 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 10 и более от 7 до 9 | Хор. Удовл. |
| 8 | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) | 3 и менее от 4 до 6 | Хор. Удовл. |
| 9 | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 4 и менее от 5 до 7 | Хор. Удовл. |
| 10 | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 4 3 | Хор. Удовл. |
| 11 | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток) | 5 4 | Хор. Удовл. |

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП

Обеспечение программы методической продукцией

Теоретические материалы - разработки:

- Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
- Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
- Тесты физической подготовленности по ОФП

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «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

**Методические материалы,
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.:Физкультура и спорт., 2016. - 112 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.:Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.
4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В.Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк:ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007 -201с.
6. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт,2015. - 319 с.
7. Корбут, Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.:Физкультура и спорт, 2013. - 144 с.
8. Максимов, Н. Теннис / Н. Максимов. - М.: Профиздат, 2010. - 911с.
9. Настольный теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2015.- 211 с.
10. Пол, Роутерт Анатомия тенниса / Роутерт Пол. - М.: Попурри, 2012. -757с.
11. Синглтон, С. Искусство игры в теннис / С. Синглтон. - М.: АСТ, 2006. - 889 с
12. Теннис. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2010. - 733с.
13. Теннис. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 748 с.
14. Фоменко, Б. И. Теннис. Справочник / Б.И. Фоменко. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 136 с.
15. Хасанова, Людмила Теннис для начинающих. Книга-тренер / Людмила Хасанова.- М.: Питер, 2013. - 168 с.