

Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
«Всероссийский детский центр «Океан»

Принята на заседании методического совета
Протокол № ____ от _____ г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления общего
и дополнительного образования
ФГБОУ ВДЦ «Океан»

 _____ М.И.Фролова

« ____ » _____ 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по образовательной
деятельности ФГБОУ ВДЦ «Океан»



_____ Г.Г.Рыбкин

« ____ » _____ 2019 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная
«КВАДРОСПОРТ»**

Возраст учащихся – 12 - 17 лет
Срок реализации – 1 смена (21 день)

Автор-составитель:

Гордеев Артем Юрьевич,

педагог дополнительного образования

Владивосток, 2020 г.

Информационная карта

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КВАДРОСПОРТ»
Автор-составитель	Гордеев Артем Юрьевич, педагог дополнительного образования
Направленность	техническая
Вид деятельности	обучение вождению
Адресат программы	учащиеся 14-17 лет
Срок реализации	1 смена (21 день)
Уровень программы	стартовый
Объём программы	12 часов
Цель	развитие морально-волевых качеств, содействие в формировании умения работы с различными инструментами и приспособлениями для ремонта техники, через обучение вождению и обслуживанию транспортных средств категорий «А1»
Задачи	<p><u>Обучающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить основам вождения квадроцикла, - обучить пользоваться слесарным инструментом. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - развить у учащихся техническое и образное мышление, - развить чувство ответственности в области безопасности дорожного движения. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - научить действовать коллективно в составе команды и индивидуально, - воспитать уважение к труду и техническим видам профессий, - воспитывать коммуникативные навыки.
Краткое содержание	На занятиях дети приобретут базовые навыки вождения квадроцикла и знания основ обслуживания и ремонта техники.
Планируемые результаты	<p>Личностные развитие технического и образного мышления, коммуникативных навыков, чувства ответственности в области безопасности дорожного движения</p> <p>Метапредметные умение действовать коллективно в составе команды и индивидуально</p>

	<p>Предметные Будут знать: основы вождения квадроцикла; правила техники безопасности при пользовании слесарным инструментом Будут уметь: применять полученные знания на практике при эксплуатации квадроцикла; водить и устранять неполадки квадроцикла</p>
Социальный эффект	Привитие интереса к технике, уважения к труду и техническим видам профессий
Год разработки	2017
Год последней редакции	2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка	2
1.2. Планируемые результаты	5
1.3. Содержание программы	6

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы	10
2.2. Анализ результативности реализации программы	11
2.3. Методическое обеспечение программы	11

Раздел № 3 Приложения

План-конспекты занятий	15
Диагностические материалы	39

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Направленность данной программы физкультурно-спортивная, так как она ориентирована на физическое развитие учащихся и на формирование у них самостоятельного мышления, осмысленного отношения к собственному здоровью и выполняемой физической нагрузке.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный Теннисист» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ "Настольный теннис" авторов Барчуковой Г.В., Воробьева В.А.

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013);

- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 N06-1844);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки от 18 ноября 2015 года N 09-3242);

- Программа развития ФГБОУ «ВДЦ Океан» на 2014-2020 г.г., утвержденной распоряжением Правительства РФ от 16.12.2014г. № 2539-р (далее – Программа развития);

- Устав ФГБОУ ВДЦ «Океан»;

- Положение о ДООП ВДЦ «Океан»

Теоретико-методологическое обоснование Программы

Физическая культура человека является неотъемлемой частью гармонично и всесторонне развитой личности, способной к овладению двигательными действиями, необходимыми в трудовой, оборонной, рекреационной или спортивной деятельности.

Основной задачей государственной политики в области физической культуры и спорта является повышение мотивации граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Но на сегодняшний день в современном обществе наблюдается низкая мотивация среди учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

Данная программа призвана решить сложившуюся проблему.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Польза занятий теннисом несомненна. Это не только одно из наиболее эффективных средств поддержания жизненного тонуса и укрепления здоровья – мощная физическая нагрузка дает отличный эмоциональный заряд, создает хорошее настроение.

Программа циклична и вариативна, составлена в соответствии с требованиями по физической культуре сообразно целям и задачам отечественной оздоровительной физической культуры, с учетом современных достижений в области теории и практики физического воспитания и призвана помочь разнообразить содержание физкультурно-оздоровительной работы в Центре, направлена на формирование у занимающихся интереса к занятиям физическими упражнениями и собственному здоровью.

Цель программы: оздоровление и физическое развитие личности ребенка через приобщение к занятиям популярным видом спорта – настольным теннисом.

Задачи программы:

- обучить игре в настольный теннис, различными её приёмами;
- познакомить с историей игры в настольный теннис;
- познакомить с принципами здорового образа жизни.
- развивать интерес к настольному теннису как виду спорта;
- формировать потребность в активном образе жизни;
- воспитывать стремление к достижению спортивных результатов;
- развивать физические и двигательные способности и личностные качества (волю, целеустремленность, быстроту реакции и др.);
- развивать навыки сотрудничества и взаимопомощи.

Принципы реализации программы:

- индивидуализации и дифференциации;
- природосообразности;
- доступности;
- систематичности и последовательности;

Формы работы:

- занятие;
- тренировка;
- индивидуальная работа;
- спортивно - массовые мероприятия.

Методы обучения:

- наглядные методы – показ физических упражнений педагогом, демонстрация фотографий, рисунков , просмотр видеофильмов;
- словесные методы – объяснение, рассказ, описание, беседа, указание, команды, анализ действий;
- практические методы – упражнения, многократные повторения, эстафеты, специальные упражнения, соревнования
- игровой – используются игры, где используются: теннисная ракетка, теннисные мячи, столы, скакалки, теннисная сетка, решающие определённые задачи обучения.

Методы организации:

- групповой;
- фронтальный;
- индивидуальный.

Методы воспитательного воздействия:

- пример;
- убеждение.

Общие сведения об условиях реализации Программы.

Программа разработана для учащихся 11-17 лет. Принцип набора – свободный. Количество учащихся в группе 10-12 человек, состав может быть разновозрастной и разнополый. Уровень программы: стартовый, объём – 12 часов, срок реализации – 1 смена. Продолжительность занятия – 1,5 часа, периодичность – 3 раза в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном столами для настольного тенниса и необходимым инвентарем (ракетки, теннисные мячи, настольные сетки). Дети приходят на занятия в спортивной форме.

1.2. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- положительное отношение к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью;
- развитие выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, укрепление мышц рук, плеч, ног;
- развитие жизненно важных качеств - реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях;
- повышение концентрации внимания и распределения внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения;
- укрепление и оздоровление организма.

Метапредметные результаты:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой,
- развитие уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи

- развитие навыков сотрудничества и взаимопонимания;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных занятий.

Предметные результаты:

- историю возникновения и развития настольного тенниса как игры;
- правила игры в настольный теннис;
- принципы здорового образа жизни;
- принципы составления правильного тренировочного плана;
- назначение общеразвивающих упражнений (разминки);
- различные виды спортивного оборудования для настольного тенниса, их назначение, правила пользования.
- Учащиеся будут уметь:
- выполнять отдельные общеразвивающие упражнения для разминки;
- играть в настольный теннис на уровне начальном уровне.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п\п	Темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие: знакомство с игрой «Настольный теннис». Изучение основ техники набивания, игровая стойка и плоский удар.	1,5	1	1	Тестирование
2	Отработка техники набивания, игровая стойка и плоский удар.	1,5	0,5	1	Беседа
3	Обучение технике хвата, владения мячом, подачи справа, слева.	1,5	0,5	1	Беседа
4	Техника и тактика игры нападающего, защитника и игрока средней линии.	1,5	0,5	1	Беседа

5	Совершенствование техники защиты в настольном теннисе.	1,5	0,5	1	Беседа
6	Техника атакующего удара топ-спин справа и слева	1,5	0,5	1	Беседа
7	Эстафеты по настольному теннису	1,5	0,5	1	Тестирование
8	Соревнования	1,5	-	1,5	Итоговое анкетирование
	ИТОГО	12	3,7	12,3	

СОДЕРЖАНИЕ

Занятие 1

Тема: Знакомство с игрой «Настольный теннис». Изучение основ техники набивания, игровая стойка и плоский удар.

Цель: Определение возможностей и способностей детей.

Теория. История возникновения и развития настольного тенниса. Правила игры. Основы техники настольного тенниса. Инструктаж по ТБ и ПБ.

Практика: выполнение теста, выполнение нормативов.

Занятие 2

Тема: Отработка техники набивания, игровая стойка и плоский удар.

Цель: закрепления первоначальных умений.

Теория: техника хвата теннисной ракетки. Стойка теннисиста. Набивание мяча на одной стороне ракетки. Набивание мяча на двух сторонах ракетки.

Набивание мяча в движении.

Практика: практические упражнения, парная игра, выполнение теста.

Занятие 3

Тема: Обучение технике хвата.

Цель: Научить учащихся правильному хвату ракетки для настольного тенниса.

Теория: Понятие хвата ракетки в настольном теннисе.

Практика: Освоение навыков техники хвата.

Занятие 4

Тема: Техника и тактика игры нападающего, защитника и игрока средней линии.

Цель: Изучение тактических схем игры нападающего, защитника, игрока средней линии и практическое закрепление техники игры теннисистов перечисленных стилей.

Теория: Понятие игрока средней линии, защитника, нападающего в настольном теннисе.

Практика: Освоение навыков тактических схем в настольном теннисе.

Занятие 5

Тема: Совершенствование техники защиты в настольном теннисе.

Цель: Развитие физических качеств (реакция, ловкость, координация, выносливость).

Теория: Понятие реакции, ловкости, координации и выносливости. Понятие защиты в настольном теннисе.

Практика: Освоение физических качеств. Освоение техники защиты. Совершенствование техники передвижений и разворотов туловища в сочетании с игрой справа и слева. Начало атаки. Совершенствование выполнения индивидуального технического или технико-тактического приема.

Занятие 6

Тема: Техника атакующего удара топ-спин справа и слева.

Цель: Изучение атакующего удара топ-спина справа и слева и практическое закрепление техники игры теннисистов перечисленных стилей.

Теория: Понятие удара топ-спин справа и слева. Техника и тактика.

Практика: Освоение атакующего удара топ-спина справа и слева.

Закрепление техники защиты.

Занятие 7

Тема: Эстафеты по настольному теннису.

Цель: развитие ловкости, быстроты реакции, выносливости; развитие коммуникативных способностей, умение общаться; развитие умения сконцентрировать внимание.

Теория: Правила проведения эстафеты.

Практика: эстафета с использованием специальных упражнений настольного тенниса.

Занятие 8

Тема: Соревнования.

Цель: выявления сильнейших спортсменов среди учащихся и пропаганда настольного тенниса.

Практика: закрепление правил игры, техники и тактики настольного тенниса, освоение навыков судейства.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы "Юный теннисист" необходим: спортивный зал, в котором установлено следующее оборудование:

- столы для настольного тенниса – не менее 6 штук;
- сетки для каждого стола – не менее 6 штук;
- ракетки для настольного тенниса – не менее 30 штук;
- мячи для настольного тенниса – не менее 60 штук.

2.2. Анализ результативности реализации программы

В процессе обучения проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом игры и выполняемых движений.

Итоговый контроль проводится в конце курса на турнире по настольному теннису.

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов учащегося, проявленных на занятиях и на соревнованиях;
- по повышению его уровня общей и физической культуры.

2.3. Методическое обеспечение программы

Для усиления интереса детей к занятиям в объединении "Настольный теннис" наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре.
2. Учащиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы и показ приема педагогом.
3. Каждый учащийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и другими учащимися в паре.

Глоссарий

№	Понятия	Содержание
1	Вертикальная хватка	способ держания ракетки, при котором ручка ракетки направлена вверх и ось ракетки проходит перпендикулярно к горизонтальной плоскости стола.
2	Горизонтальная хватка	способ держания ракетки, при котором ось ракетки параллельна горизонтальной плоскости стола.
3	Жесткая ракетка	ракетка с однослойной накладкой.
4	Игровая площадка	место для игры в настольный теннис, на котором находится стол и зоны для перемещения игроков.
5	Мягкая ракетка (сэндвич)	ракетка с двухслойной накладкой.
6	Мяч	спортивный инвентарь, используемый для перебивания его ракетками друг другу.
7	Мяч в игре	время нахождения мяча с момента расположения его на неподвижной ладони свободной руки перед намеренным подбрасыванием его в подаче до тех пор, пока он не коснется чего-либо, кроме игровой поверхности комплекта сетки, ракетки, находящейся в руке, или руки с ракеткой ниже запястья, или до тех пор, пока не будет решено, что розыгрыш следует переиграть или он завершен очком.
8	Накладка	резиновый или губчатый материал, покрывающий игровую поверхность ракетки.
9	Настольный теннис	индивидуальная спортивная игра, которая ведется по определенным правилам двумя (одиночная игра) или четырьмя (парная игра) участниками, ракеткой и мячом на теннисном столе, разделенном на две равные половины сеткой, до выигрыша одним (одними) из соперников 11 очков при преимуществе не менее чем 2 очка.

10	Подающий	игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше.
11	Принимающий	игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше.
12	Ракетка	спортивный снаряд, предназначенный для выполнения ударов по мячу.
13	Розыгрыш	период времени, когда мяч находится в игре.
14	Свободная рука	рука без ракетки.
15	Сетка	инвентарь, делящий стол поперек на две равные половины.
16	Стол	спортивный инвентарь, о плоскость которого ударяется мяч, перебиваемый игроками через сетку.
17	Судья	лицо, назначенное контролировать встречу.
18	Счетчик	приспособление для наглядного подсчета очков (изменения результата во встрече).
19	Тактический прием	определенный способ решения конкретной тактической задачи, используемый спортсменом в ходе соревнований.
20	Технический прием	целенаправленное действие для решения определенных двигательных задач, применяемое в процессе соревнований и тренировки.
21	Технико-тактический прием	отдельное тактическое действие, включающее определенные технические элементы, направленное одновременно на решение задач как технической, так и тактической подготовки.
22	Хватка	способ держания ракетки.

Список литературы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
3. Барчукова Г.В., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программаспортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.:Советский спорт, 2004
4. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. Педагогический поиск. Сборник./Составитель И.Н.Баженов.-М.: Педагогика, 1990
6. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с.

Ресурсы интернета.

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/>
2. <http://fizkultura-na5.ru/>
3. <http://www.kazedu.kz/>
4. <http://sport-men.ru/>