

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»

<https://dop.68edu.ru/bank/catalog/practice-80>

Информация об авторе (держателе) практики	
Фамилия	Бетина
Имя	Вера
Отчество	Ивановна
Контактный телефон	8(4752)729422
Адрес электронной почты	dussh2tmb@yandex.ru
Регион	Тамбовская область
Адрес образовательной организации	г.Тамбов, ул. Лермонтовская, д.28
Наименование образовательной организации (полностью, в соответствии с уставом)	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 2»
Должность	тренер-преподаватель
Информация о практике	
Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная
Название практики	Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»
Краткое описание (до 140 печатных знаков)	Создание устойчивой мотивации и потребности в регулярных занятиях настольным теннисом
Форма проведения (выбрать из предложенных вариантов): очная; очно-заочная; дистанционная	Очная
Направления деятельности (выбрать из предложенных вариантов): разноуровневые дополнительные общеразвивающие программы; модульные дополнительные общеразвивающие программы для детей из сельской местности; программы вовлечения в систему дополнительного образования детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации; программы для организации летнего отдыха и заочных школ;	Дополнительные общеразвивающие программы

<p>программы дистанционных курсов по дополнительным образовательным программам; организация мероприятий по просвещению родителей в области дополнительного образования детей</p>	
<p>Целевая аудитория (выбрать из предложенных вариантов): дошкольники; дети младшего школьного возраста; дети среднего школьного возраста; дети старшего школьного возраста; молодежь; взрослые</p>	<p>Дети младшего школьного возраста</p>
<p>Единовременное вовлечение детей при реализации практики (указать максимальное количество единовременного вовлечения детей)</p>	<p>20 человек</p>
<p>Возрастные ограничения (от 1 до 100 лет)</p>	<p>от 7 до 9 лет</p>
<p>Цель практики</p>	<p>Формирование у учащихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей посредством занятий настольным теннисом</p>
<p>Задачи практики</p>	<p><u>Образовательные:</u> обеспечить освоение теоретических знаний в сфере физической культуры и спорта, истории настольного тенниса, их отличительных особенностей, гигиенической культуры и культуры здорового образа жизни; обеспечить овладение основными приемами тактики и техники настольного тенниса; научить навыкам здорового и активного образа жизни; обеспечить необходимую двигательную активность и развитие физических качеств; <u>развивающие:</u> развивать физические и личностные качества учащихся средствами физической культуры и спорта, в частности настольного тенниса; сформировать потребности в самопознании, саморазвитии; сформировать стойкий интерес к тренировочным занятиям по настольному теннису; <u>воспитательные:</u></p>

	<p>воспитывать морально-волевые и нравственные качества; формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у детей</p>
<p>Краткое обоснование актуальности практики</p>	<p>Актуальность предлагаемой программы определяется возрастающей потребностью детей в занятиях настольным теннисом и запросом родителей, вызванным беспокойством физическим развитием и состоянием здоровья детей. Материально-технические условия для реализации данной программы имеются только на базе МБУДО ДЮСШ № 2.</p> <p>Еще один аспект актуальности данной программы заключается в том, что технические приемы и тактические действия настольного тенниса содержат в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей учащихся</p>
<p>Методология практики</p>	<p>Для реализации поставленных задач используются современные образовательные технологии:</p> <p>лично-ориентированные технологии – педагог учитывает опыт ребенка (психологический, двигательный уровень физического развития и подготовленности) и на его основе ведет индивидуально-ориентированную тренерскую деятельность;</p> <p>здоровьесберегающие технологии – создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - соблюдение необходимых мер профилактики травматизма; - соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм; - выполнение требований к месту проведения занятий, инвентарю и оборудованию, внешнему виду учащихся; - подбор упражнений и дозирование физической нагрузки, которая способствует сохранению здоровья учащихся; - сообщение теоретических сведений о ценности здоровья, о преимуществах ЗОЖ, о пагубном воздействии вредных привычек; - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; <p>технология дифференцированного обучения предусматривает различные тренировочные</p>

	<p>нагрузки в группах детей с высоким и низким уровнем подготовленности. Применение комплексов упражнений отдельно для каждой подгруппы позволяет оптимизировать нагрузку и обеспечивает доступность заданий в процессе физической и технической подготовки. Объединение сильных спортсменов в одну группу позволяет тренеру увеличить объемы тренировочных заданий, не опасаясь при этом нанести вред здоровью более слабых в физическом отношении детей, для которых такие физические нагрузки были бы непосильными.</p> <p>Формы организации деятельности учащихся на занятии: групповая; индивидуально-групповая; индивидуальная.</p> <p>Формы организации учебного занятия: тренировочные занятия с группой; индивидуальные тренировочные занятия; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.</p> <p>Основные методы: словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия; наглядные: показ, демонстрация, визуализация; практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)</p>
<p>Ожидаемый результат (какие компетенции формируем, что имеем на выходе и т.д.)</p>	<p><u>личностные результаты:</u> - у учащихся сформирована потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни; - сформированы и развиваются специальные физические качества, технико-тактическая и психологическая подготовка; - выявлены и поддерживаются дети, проявившие особые способности в занятиях настольным теннисом; - сформирован высокий уровень спортивной мотивации;</p> <p><u>метапредметные результаты:</u></p>

	<p>- сформированы и развиваются волевые и морально-этические качества личности, дисциплинированность, чувство ответственности за результат, целеустремленность, инициативность, самостоятельность;</p> <p><u>предметные результаты:</u></p> <p>- сформирован уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;</p> <p>- сформирована базовая техника настольного тенниса;</p> <p>- сформированы и развиваются функциональные возможности организма спортсменов</p>
Продолжительность реализации практики	2 года
Материально-техническое оснащение: помещение; оборудование, непосредственно задействованное в процессе; расходные материалы; учебно-методические материалы	<p>Спортивный зал;</p> <p>теннисный стол – 8;</p> <p>ракетка для настольного тенниса – 20;</p> <p>мяч для настольного тенниса – 8;</p> <p>скамейка гимнастическая – 4;</p> <p>стенка гимнастическая – 4;</p> <p>скакалка – 20;</p> <p>мяч футбольный – 1;</p> <p>мяч волейбольный – 2;</p> <p>мяч для большого тенниса – 20</p>
Необходимый уровень подготовки педагогов: количество задействованных педагогов и/или иных специалистов; необходимый уровень подготовки, компетенций и навыков педагогических и/или иных работников	1 тренер-преподаватель по настольному теннису, имеющий среднее или высшее профессиональное педагогическое образование без предъявления требований к стажу работы
Личностные достижения педагога	Почетная грамота Министерства образования и науки Российской Федерации
Перспективы практики	Программа может быть использована в практике работы тренеров-преподавателей по настольному теннису спортивных школ Тамбовской области и других регионов России
Алгоритм действий при реализации практики	<p>Срок освоения программы: 2 года.</p> <p>Объем программы – 184 час. Учебный план рассчитан на 46 учебных недель.</p> <p>Режим занятий:</p> <p>для учащихся 7 лет – 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45);</p> <p>для учащихся 8, 9 лет – 2 раза в неделю по 2 академических часа (45x45) с 10 минутным</p>

	<p>перерывом.</p> <p>Учебные группы обучения комплектуются из числа детей 7-9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.</p> <p>Образовательная деятельность строится в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.</p> <p>Формы аттестации.</p> <p>Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода в целях:</p> <p>контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных программой; проведения учащимся самооценки, оценки его работы тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательной деятельности.</p> <p>Формами текущего контроля являются:</p> <p>тест-опрос;</p> <p>педагогическая оценка техники исполнения элементов;</p> <p>соревнование.</p> <p>Промежуточная аттестация проводится по окончанию 1 и 2 года обучения.</p> <p>Формы промежуточной аттестации - контрольные испытания (тестирование уровня общей физической и специальной физической подготовки).</p> <p>Итоговое занятие проводится в форме соревнования</p>
<p>Степень сложности реализации практики (от 1 до 10 баллов)</p>	<p>8 баллов</p>
<p>Проблемные зоны, риски, открытые вопросы</p>	<p>Кризис взаимоотношений учащихся, основанный на низком уровне физических возможностей детей и желанием достижения высоких спортивных результатов</p>
<p>Уровень удовлетворенности и заинтересованности родителей</p>	<p>80 %</p>
<p>Результативность реализации практики</p>	<p>1 призер открытого турнира Первомайского района по настольному теннису среди мальчиков 2010 г.р. и моложе, посвященного празднованию Дня защитника Отечества – «Юные защитники» (2020);</p> <p>1 призер Открытого турнира города Рассказово Тамбовской области по настольному теннису среди девочек 2011 г.р. и моложе (2020);</p> <p>2 призера (1 – 2 место, 1 – 3 место) в Открытом областном турнире по настольному</p>

	теннису «Тамбовская ракетка» среди юношей и девушек 2007-2009 г.р., 2010 г.р. и моложе (2020)
--	---

Руководитель образовательной организации

(подпись)

Р.Ю. Старостин

(расшифровка подписи)