

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»  
БАЛТАСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

«Рассмотрено»

на заседании педагогического  
совета ЦВР

протокол № 3

от «06» апреля 2020 г.

«Утверждаю»

Директор ЦВР

Р.К. Латипов

Приказ № 3

от «06» апреля 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**с использованием дистанционных образовательных  
технологий  
«Настольный теннис»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Возраст учащихся:** 11-17 лет

**Срок реализации:** апрель-май

**Автор-составитель:**

Гилязов Фаниль Фаритович,  
педагог дополнительного образования

2020 г.

## Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	<i>МБУДО «Центр внешкольной работы» Балтасинского муниципального района РТ</i>
2.	<b>Полное название программы</b>	<i>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа с использованием дистанционных образовательных технологий «Настольный теннис»</i>
3.	<b>Направленность программы</b>	<i>Физкультурно-спортивная</i>
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1	ФИО, должность	Гилязов Фаниль Фаритович, педагог дополнительного образования
5	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1	Срок реализации	Апрель-май месяцы, на период дистанционного обучения
5.2	Возраст обучающихся	11-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Адаптированная модифицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая с использованием дистанционных образовательных технологий одноуровневая Практическая и теоретическая деятельность
5.4.	Цель программы:	<b>Целью</b> программы популяризация настольного тенниса, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Стартовый уровень</i> - Предполагает использование понимание роли и значения физической культуры в формировании здорового образа жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья посредством настольного тенниса.
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Использование дистанционных образовательных технологий при изучении данной программы 1. Беседа; 2. Теория и видеоуроки
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	<i>Входящий</i> - Выявление уровня подготовки воспитанников, их интересов и способностей <i>Текущий</i> - Определение степени усвоения детьми учебного материала, повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в усвоении материала. <i>Промежуточный</i> - Определение степени достижения предполагаемых результатов обучения, физического совершенствования, закрепления знаний и умений, а также получения сведений для совершенствования педагогом программ и методик обучения

<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	<p>Повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;</p> <p>Привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям по данному виду спорта</p> <p>Развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости</p>
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	

**Пояснительная записка**

#### Нормативные документы, используемые при разработке программы:

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 г.г. от 15.05.2013 г. № 792 – р;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660)
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ № 1726-р от 4 сентября 2014 г.), план мероприятий на 2015-2020 годы по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ № 729-р от 24 апреля 2015 г.)
- Устав МБУДО «Центр внешкольной работы Балтасинского муниципального района на РТ»
- «Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ /сост. Идрисов Р. А., Владимирова Ю.Ю., Ярмакеева С.А. – Казань: ГБУ ДО «РЦВР», 2017.-27с.
- Положение МБУДО «ЦВР» О дополнительной общеобразовательной (образовательной) программе педагога.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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 воспитанников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» с использованием дистанционных образовательных технологий.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые, в основном, с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников (ст. 16 ФЗ от 29.12.2012 №273 ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании»).

Цели дистанционного обучения:

- предоставление различным социальным группам равных образовательных возможностей;

- получение дополнительного образования учащимися параллельно с их непосредственной учебной деятельностью;

Сегодня применяются различные формы (методы) дистанционных занятий:

- чат – занятия (с использованием чат – технологий);

- веб – занятия (дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и др. формы, проводимые с использованием средств телекоммуникаций);

- телеконференция;

- почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео- и аудиофайлов.

К особенностям дистанционного обучения можно отнести:

- гибкость (нет необходимости посещать занятия в виде лекций, семинаров, а можно работать в удобное время, в удобном месте);

- модульность (каждый отдельный курс создает целостное представление об определенной области знаний, позволяет из выбора независимых курсов - модулей формировать учебную программу, отвечающую индивидуальным или групповым потребностям);

- экономическая эффективность (эффективное использование учебных площадей, технических средств, благодаря привлечению информационных и телекоммуникационных технологий).

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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других

действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Педагогическая целесообразность-позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Общая характеристика программы**

**Цель** программы популяризация настольного тенниса, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья .

#### **Задачи:**

##### Образовательные

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

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммунибельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков 5-11 классов.

**Цели и задачи при изучении данной программы во время дистанционного обучения достигаются через средства и методы обучения:** рассказ, показ, беседа, иллюстрация, практическая, коллективная и групповая деятельность, индивидуальный подход к каждому ребенку.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса во время дистанционного обучения:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в знании теоретической подготовленности, и ранее физической подготовки.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

**Режим и формы занятий:** дистанционные занятия в режиме онлайн по 20 мин. Согласно требованиям СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03, по 4 часа в неделю