

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1» с. НОВОСЫСОЕВКА
ЯКОВЛЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №1 с. Новосысоевка
_____ Н.В. Шарофеева
06.10.2023

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАСТАВНИЧЕСТВА
МОДЕЛИ «УЧИТЕЛЬ-УЧЕНИК»
на 2023-2024 годы

Наставник: педагог дополнительного образования
Портнягин Е.С.

Наставляемый: Учащийся 4 Б класса
Сидоров Вячеслав

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Актуальность данной программы обусловлена усилением двигательной активности учащихся, а также расширением внеурочной физкультурно- образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. 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 учащегося: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь в активные занятия спортом, но и посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом, направленным на достижение высоких спортивных результатов.

Программа направлена на решение проблемы занятости свободного времени детей и подростков, что удовлетворяет потребность детей и родителей в активных формах познавательной деятельности и ориентировано на социальный заказ общества.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень освоения базовый.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено специальной физической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний.

Адресат программы

К занятиям привлекаются дети в возрасте от 8 до 16 лет, которые показали высокий результат либо показывают ускоренную динамику освоения материала, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Для зачисления в группу необходимо предоставить:

- заявление от родителей;
- справку от врача о состоянии здоровья ребенка.

Форма обучения - очная.

Программа рассчитана на 1 год обучения и составлена с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 36 часов в неделю.

Срок реализации программ 216 часов.

Общая направленность индивидуальной подготовки воспитанников следующая:

- ускоренный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Программой предусмотрены индивидуальная форма занятий.

Цель и задачи программы

Цель программы: усиление физических качеств обучающихся Яковлевского муниципального района 8-16 лет посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:

Воспитательные

1. Способствовать развитию социальной активности обучающихся.
2. Воспитывать чувство самостоятельности, ответственности, коллективизма, коммуникабельность.
3. Пропагандировать здоровый образ жизни в целях снижения преступности среди подростков, а также профилактики наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Развивающие

1. Отточить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
2. Усилить двигательные способности посредством игры в теннис;
3. Формировать представление индивидуальных занятий физическими упражнениями во время тренировки.

Обучающие

1. Дать дополнительные знания в области раздела физической культуры спорта - спортивные игры (настольный теннис).
2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.
3. Детально отработать технику и тактику настольного тенниса.

Содержание программы Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1		
2.	Теоретическая подготовка	5	5		
2.1	Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Дисциплина во время занятий. Возможные травмы и их предупреждение	1	1		
2.2	Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России	1	1		
2.3	Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека	1	1		
2.4	Гигиена и режим дня спортсмена. Закаливание	1	1		
2.5	Правила соревнований по настольному теннису	1	1		
3.	Общая физическая подготовка	50	5	45	
3.1	Упражнения для развития силы	10	1	9	Текущий контроль, зачет
3.2	Упражнения для развития ловкости	10	1	9	Текущий контроль, зачет
3.3	Упражнения для развития выносливости	10	1	9	Текущий контроль, зачет

3.4	Упражнения для развития быстроты	10	1	9	Текущий контроль, зачет
3.5	Упражнения для развития гибкости	10	1	9	Текущий контроль, зачет
4.	Специальная физическая подготовка	25		25	
4.1	Упражнения для увеличения быстроты движений и прыгучести	8		8	Текущий контроль, зачет
4.2	Упражнения для Развития игровой ловкости	2		2	Текущий контроль, зачет
4.3	Упражнения для развития специальной выносливости	5		5	Текущий контроль, зачет
4.4	Упражнения для усиления скоростно-силовых качеств	5		5	Текущий контроль, зачет
4.5	Упражнения с отягощениями	5		5	Текущий контроль, зачет
5.	Техническая подготовка	48	4	44	
5.1	Отработка топ-спина.	22	1	21	Текущий контроль, зачет
5.2	Перемещения посредством БКМ.	22	1	21	Текущий контроль, зачет
5.3	Поддачи	2	1	1	Текущий контроль, зачет
5.4	Завершающие удары	2	1	1	Текущий контроль, зачет
6.	Тактическая подготовка	24	4	20	
6.1	Отработка трёх ходовой комбинации.	10	1	9	Текущий контроль, зачет
6.2	Отработка двух ходовой комбинации.	10	1	9	Текущий контроль, зачет
6.3	Тактика игры защиты	2	1	1	Текущий контроль, зачет
6.4	Тактические действия в парной игре в защите и нападении	2	1	1	Текущий контроль, зачет
7.	Игровая подготовка	58	2	56	Педагогическое наблюдение, соревнование
7.1	Игры с тренером	50	1	49	
7.2	Игры на счет в парах	4	1	3	
8.	Итоговое занятие	4		4	Итоговая аттестация. Соревнование
	ИТОГО	216	23	193	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Раздел: Вводное занятие

Знакомство с группой. История настольного тенниса. Правила игры в настольный теннис. Знакомство с местом занятий, оборудованием и инвентарем.

2. Раздел: Теоретическая подготовка

Тема: Техника безопасности на занятиях по настольному теннису.

Дисциплина во время занятий. Возможные травмы и их предупреждение

Теория: Техника безопасности. Внешние и внутренние факторы спортивного травматизма. Нарушение теннисистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Меры профилактики и предупреждения травматизма.

Тема: Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России

Теория: Периоды развития настольного тенниса в России. Основные соревнования по настольному теннису. Ведущие теннисисты России, их спортивные достижения.

Тема: Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий настольным теннисом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечнососудистую системы организма теннисиста. Формы использования настольного тенниса в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры.

Тема: Гигиена и режим дня спортсмена. Закаливание

Теория: Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Тема: Правила соревнований по настольному теннису

Теория: Виды и характер соревнований по настольному теннису. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.). Участники соревнований. Допуск спортсменов к соревнованиям. Обязанности теннисистов.

3. Раздел: Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на усиление всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Тема: Упражнения для развития силы

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика:

1. Прыжки:

- в длину с места;
 - вверх с места;
 - в сторону с места;
 - через гимнастическую скамейку.
2. Бег на 30, 50, 100 метров.

3. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.

Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика:

Усложнения выполнения стандартных упражнений:

- Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);
- Прыжки со скакалкой с изменением темпа, позы, с поворотами, с изменением наклона туловища;
- Выполнение привычных упражнений из непривычных положений:
- Ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге;
- Броски набивного мяча из положения, сидя, лежа, спиной к партнеру.
- Жонглирование.

Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений для развития выносливости.

Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика: Выполнение упражнений для развития выносливости.

Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика:

1. Тренировка быстроты отдельных движений:

- прыжки вверх; - прыжки, бег на 10 – 30 метров из нестандартных положений;
- Бег по восьмерке.
- Развитие способностей к высокому темпу (частоте) движений:
- бег на короткие отрезки;
- запрыгивание на скамейку одной (двумя) ногами в максимальном темпе;
- прыжки со скакалкой.
- Бег во круг стола на время,
- Перемещения с лева на право, на время.

Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория: Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости. Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Практика: систематическое повторение разнообразных упражнений на растягивание.

4. Раздел: Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - это процесс усиления физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые были приобретены в ходе занятий в общей группе. Специальная физическая подготовка основывается на базе общей физической подготовленности обучающихся.

Тема: Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести

Практика:

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления;
- выпады из различных положений;
- упражнения со скакалкой;
- бег по ступенькам лестницы;
- бег на месте с высоким подниманием бедра;
- бег с ускорением;
- челночный бег;
- переменный бег (30 м - быстро, 30 м - медленно);
- передвижение боком скачками.
- имитация с утяжелением,
- перенос мяча на время,

Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Практика: Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в

стороны, прыжки в разных направлениях); Ходьба, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси в разные стороны, изменение такта работы рук.

Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Практика: усложнение упражнением на развитие выносливости увеличением продолжительности времени и скорости выполнения.

Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Практика: повторное выполнение действий с установкой на максимальную скорость движений, упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Тема: Упражнения с отягощением

Практика: комплексы упражнений с отягощениями для пояса, ступней ног, утяжелённые повязки и манжеты на игровую руку, упражнения гантелями.

5. Раздел: Техническая подготовка

Тема: Отработка топ-спина.

Теория: Виды вращений мяча. Принципы вращения мяча при накате, топ-спине и перекруте. Сегменты ракетки дающие разные вращения.

Практика: Работа на вращение со стола, у стола и на дистанции от стола.

Тема: Перемещения по средствам БКМ.

Теория: Принцип работы ног, корпуса и мышц брюшного пресса при игре топ-спинами.

Практика: Детальная отработка работы ног, рук и мышц брюшного пресса при помощи игры с большим количеством мячей. Пошаговый разбор ошибок и их исправление. Доведение выполнения задач до автоматизма.

Тема: Подачи

Теория: Подачи с различными видами вращений, способы их приёма.

Практика: Отработка подач и их приём.

Тема: Завершающие удары

Теория: Виды завершающих ударов по мячу в настольном теннисе. Случай их применения. Ситуации с проворачиванием завершающего удара.

Практика: Выполнение атакующих ударов с большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении.

6. Раздел: Тактическая подготовка

Тема: Отработка трёх ходовых комбинаций.

Теория: Разбор и изучение розыгрыша в три касания ракеткой..

Практика: Детальная отработка комбинации в три хода.

Тема: Отработка двух ходовых комбинаций.

Теория: Разбор и изучение розыгрыша в два касания ракеткой.

Практика: Детальная отработка комбинаций в два хода.

Тема: Тактика игры защиты

Теория: Тактика правильного применения защитных ударов в игре.

Практика: Освоение и отработка защитных ударов в настольном теннисе. Комбинации «восьмерка» и «треугольник» защитными ударами справа и слева. Выполнение защитных ударов с тренажерами, большим количеством мячей, в разные зоны стола, из статичного положения, в движении.

Тема: Тактические действия в парной игре в защите и нападении

Теория: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

Практика: Отработка техники нападения и техники защиты. Проведение игр на счет в парах.

7. Раздел: Игровая подготовка

Тема: Игры с партнером

Теория: Техника безопасности при выполнении игровых упражнений. Основные правила настольного тенниса.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над

совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

Тема: Игры на счет в парах

Теория: Техника безопасности при выполнении игровых упражнений.
Основные правила настольного тенниса.

Практика: Отработка в игровых условиях наработанных навыков.

Раздел: Итоговое занятие

Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису.
Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

У обучающихся будет воспитываться устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом;
У обучающихся будут привиты волевые качества: упорство, целеустремлённость и спортивный характер.

У обучающихся будет воспитываться игровое мышление, настойчивость, трудолюбие;
Обучающиеся будут проявлять волевые и нравственные качества.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся сумеют проявить навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

У обучающихся будет развита социальная активность, они научатся проявлять самостоятельность, ответственность, коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность.

Обучающиеся будут соблюдать нормы здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут владеть знаниями в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

Обучающиеся научатся правильно регулировать свою физическую нагрузку;

У обучающихся будет развита координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;

У обучающихся будут усилены двигательные способности посредством игры в теннис;

Обучающиеся будут владеть техникой и тактикой настольного тенниса; Обучающиеся будут уметь самостоятельно применять атакующий и защитный стиль игры; Обучающиеся будут уметь преодолевать психологический барьер при поражении на соревнованиях.

**РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ
Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Стол для настольного тенниса	шт.	5
2.	Сетка для настольного тенниса	шт.	5
3.	Мяч для настольного тенниса	шт.	1600
4.	Скакалка	шт.	5
5.	Конус	шт.	10
6.	Сетка ловушка	шт.	3

2. Учебно-методическое и информационное обеспечение: Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2020 года
2. Профессиональный стандарт. Педагог дополнительного образования детей и взрослых
3. Положение о лицензировании образовательной деятельности, утв. Постановлением Правительства РФ от 28.10.2013 г. № 966
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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 программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
4. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы. Методическое пособие. – М., 2015.
5. Буйлова Л.Н. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа: как попасть в правовое поле? // ПроДОД (информационно- методический журнал). 2016. № 1.
6. Буйлова Л.Н. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ // Практика административной работы в школе. 2016. № 4. С.61-67.
7. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации. Методическое пособие. – М., 2016.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхне-Волжское книжное издательство, 1990
9. Матьцин О.В., Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
10. Шестеренкин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

Интернет-ресурсы. <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/>

<http://edu-open.ru/Default.aspx?tabid=462/>

онлайн - семинары мастера спорта России Уточкина А.А.

Оценочные материалы и формы аттестации

Вид контроля	Время проведения	Цель контроля	Форма контроля
Текущий контроль	В течение всего учебного года	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение готовности обучающихся к освоению нового материала.</p> <p>Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении.</p> <p>Выявление обучающихся, которые отстают, либо опережают других в обучении. Подбор наиболее эффективных средств и методов обучения.</p>	Педагогическое наблюдение, опрос, зачет, самостоятельная работа в ходе учебно-тренировочного занятия, соревнования.
Промежуточный контроль	1 раз в полугодие	Определение результатов обучения: уровень ОФП	Контрольное тестирование
Итоговый контроль	В конце учебного года	<p>Определение изменения уровня физического развития обучающихся, технического совершенствования.</p> <p>Получение сведений для совершенствования общеобразовательной программы и методов обучения.</p>	Тестирование по ОФП, итоговое соревнование. Выполнение разрядных нормативов в зависимости от возраста начала занятий настольным теннисом.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе являются:

1. Регулярность посещения занятий;
2. Положительная динамика развития физических качеств занимающихся;
3. Освоение теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля.

Формы фиксации результатов:

- Видеозаписи и фотографии участия в соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Журнал посещаемости;
- Анализ о проделанной работе за год;
- Протоколы соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- соревнования различных уровней (районные, краевые, Всероссийские).