

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Неклюдовская
основная общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза
Бориса Викторовича Курцева»

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
от 17 апреля 2023 года
протокол №5



**Краткосрочная дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Пинг-понг»**

Возраст обучения: 6-17 лет
Срок реализации: 3 месяца
Уровень сложности программы: ознакомительный

Автор-составитель: Качалов В.Н.,
педагог дополнительного образования

д.Неклюдово

2023

ВВЕДЕНИЕ

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Пояснительная записка отражает полный перечень нормативных документов и материалов, на основе которых составлена программа:

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 06-1172)
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОСООО)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога МБОУ «Неклюдовская ООШ им Б.В. Курцева»
- Устав МБОУ «Неклюдовская ООШ им. Б.В.Курцева»

1 Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.1.1. Направленность программы: физкультурно-спортивная

1.1.2. Актуальность программы:

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных

движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высокую аналитическую деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

1.1.3. Своевременность, необходимость

Учебно-воспитательный процесс осуществляется через различные направления работы: воспитание основ зрительской культуры, развитие навыков исполнительской деятельности, накопление знаний о театре, которые переплетаются, дополняются друг в друге, взаимно отражаются, что способствует формированию нравственных качеств у обучающихся объединения. Программа способствует подъему духовно-нравственной культуры, отвечает запросам различных социальных групп нашего общества, обеспечивает совершенствование процесса развития и воспитания детей. Полученные знания позволят детям преодолеть психологическую инертность, позволят развить их физическую активность, способность анализировать, планировать, ставить внутренние цели, стремиться к ним.

1.1.4. Отличительные особенности программы.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является: - развитие у детей координации движений; - выработка легкости, и непринужденности движений.

1.1.5. Адресат программы

Данная образовательная программа рассчитана на всех желающих детей и подростков в возрасте от 6 до 17 лет. Набор детей в группу осуществляется на добровольной основе.

Занятия проводятся в группах до 15 человек.

1.1.6. Сроки реализации программы

Программа предполагает, что основным сроком реализации будет 3 месяца

1.1.7. Форма обучения: очная

1.1.8 Особенности организации образовательного процесса

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- **по количеству детей**, участвующих в занятии - индивидуальная, фронтальная и групповая (разновозрастная), в зависимости от поставленных задач;
- **по особенностям коммуникативного взаимодействия педагога и детей** - игра, викторина, тренинг, открытое занятие с родителями, мастер-класс. Максимально используется наглядность, опорные схемы, презентации, проекты.

1.1.9. Режим занятий

Занятия проводятся не менее одного раза в неделю по 2 часа, всего - 24 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, укрепление и сохранение собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни через занятия в кружке настольного тенниса «Пинг-понг».

Задачи программы:

Предметные:

- приобретение теоретических и практических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

Личностные:

- воспитание у обучающихся основных двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты;
- развивать у обучающихся волевые качества: смелость, решительность, настойчивость;

Метапредметные:

- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

1.3. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Виды программного материала	Количество часов (уроков)
1	Введение, техника безопасности	1
2	Физическая культура и спорт в России, области	1
3	Основы техники и тактики игры	18
4	Правила игры	2
5	Итоговое соревнование	2
	Итого:	24

Содержание учебного плана программы

Общее количество – 24 часа. Каждое занятие объединения предполагает теоретическую и практическую части. Практическая часть обязательно начинается с разминки.

Теория. Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Общая физическая подготовка. Упражнения на силу, ловкость, выносливость, гибкость.

Специальная физическая подготовка.

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двушажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

1.4. Планируемые результаты

знать/понимать:

- правила игры;
- структуру рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

- выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.

№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов		
		теор.	практ.	всего
Введение в курс программы				
1	Введение, техника безопасности	1	-	1
2	Физическая культура и спорт в России, области (история развития настольного тенниса)	1	-	1
3	Основы техники и тактики игры	9	9	18
	Хватка ракетки	1	1	2
	Игровая стойка у стола	1	1	2
	Перемещение у стола	1	1	2
	Набивание мяча на ракетке	1	1	2
	Плоский удар (откидка)	1	1	2
	Подача	1	1	2
	Накат	1	1	2
	Кач (срезка)	1	1	2
	Атака с кача (срезки)	1	1	2
4	Правила игры	1	1	2
5	Итоговое соревнование		2	2
	Итого:	12	12	24

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе «Пинг-понг» предполагается проводить на свежем воздухе, либо в спортивном зале.

Необходимое оборудование:

- теннисный стол;
- теннисные ракетки;
- теннисные мячи.

Кадровое обеспечение: занятия проводит педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

Общие принципы отбора материала программы:

- актуальность, научность, наглядность;
- доступность для учащихся 6-17 лет;
- целостность, объективность, вариативность;
- систематичность содержания;
- практическая направленность;
- реалистичность - с точки зрения возможности усвоения основного содержания программы.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Определение степени достижения результатов обучения по данной дополнительной общеобразовательной программе, закрепления знаний, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение, получение сведений для совершенствования педагогом программы и методики обучения играет важную роль в дополнительном образовании детей. С этой целью проводится входящая, текущая и итоговая аттестация обучающихся.

Она позволяет провести поэтапную систему контроля за обучением детей и отследить динамику образовательных результатов обучающихся, начиная от первого момента взаимодействия с педагогом. Это способ оценивания - сравнение обучающегося не столько с другими детьми, сколько с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем. Регулярное отслеживание результатов является основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание.

Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет обучающимся, педагогам увидеть результаты своего труда.

В начале года проводится входное тестирование. Текущая аттестация предусматривает зачетное занятие – по общей и специальной физической

подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях по настольному теннису. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4 Оценочные материалы для диагностики знаний обучающихся

Для успешной реализации программы и достижения запланированных результатов необходимо тщательно диагностировать знания и умения обучающихся, выявляя их способности, уровень знаний и умений, а также отсутствие необходимых в работе знаний и навыков. Группы надо комплектовать из обучающихся, имеющих приблизительно одинаковый уровень знаний и умений.

Для комплектования групп необходимо провести входную диагностику знаний, умений, стремлений и наклонностей детей перед началом занятий. Входная диагностика проводится путем тестирования, анкетирования детей, собеседованием. По результатам входной диагностики комплектуются группы, составляется на основе данной программы учебно-тематический план для каждой группы, определяется уровень и глубина преподнесения материала, методы, применяемые в работе.

Входная диагностика знаний, умений и навыков обучающихся проходит с использованием анализа критериев, указанных в таблице:

Уровень знаний, умений и навыков		
Низкий	Средний	Высокий
Имеет слабые знания по основным понятиям и законам настольного тенниса, не проявляют интерес к изучению спортивной направленности.	Имеет элементарные знания по основным понятиям и законам настольного тенниса, проявляет интерес к изучению спортивных дисциплин, но не может самостоятельно ориентироваться в этих понятиях.	Имеет элементарные знания по основным понятиям и законам настольного тенниса, проявляет интерес к изучению спортивных дисциплин, но не может самостоятельно ориентироваться в этих понятиях; владеют навыками игры в настольный теннис, проявляют самостоятельность.

При оценке усвоения материала программы применяются следующие методы диагностирования: собеседование, обсуждение, анкетирование, тестирование, визуальный контроль.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная. Занятие является основной формой организации учебного процесса.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, опрос, обсуждение, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов, презентаций. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры в теннис.

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- воспитывающего характера;
- научности (соблюдения строгой технической терминологии, символики);
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- доступности;
- самостоятельности обучающегося при руководящей роли педагога;
- наглядности;
- прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов).

Формы проведения занятий:

- Познавательное занятие;
- Занятие-игра
- Физические упражнения с предметами и без предметов
- Турниры

- Сдача контрольных нормативов
- Соревнования

На занятиях настольным теннисом предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (обучающемуся дается самостоятельное задание с учетом возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенного технологического приема);
- подгрупповая (разделение на мини группы для выполнения упражнений);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к соревнованиям).

2.6. Список литературы

1. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2019 г.
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС. 2019 г.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт. 2018 г.
4. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
5. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.

Литература

6. Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.
7. Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.
8. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.
9. В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.
10. Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.