Документ подписан
электронной подписью
МБОУ "СШ №2 им.А. Круталевича гор.Гвардейска"
Сертификат: f2260c945f8c869e3bf0
Владелец: Гартунг Елизавета Самойловна
Действителен: с 15.07.2021 по 15.07.2026

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»**

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardeiskschool@mail.ru
https://mboush2.ru

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 30.03.2022 г. № 5

Утверждаю
Директор школы
_____ Гартунг Е.С.
Приказ от 30.03.2022г. №131-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации программы: 9 месяцев

Автор-составитель:
Исаченко Марина Сергеевна,
учитель физической культуры

г. Гвардейск, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Актуальность Программы основана на интересе, потребностях обучающихся в спортивной деятельности, и направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, выносливости и быстроты) обучающихся. Реализация программы позволит обучающимся укрепить вестибулярный аппарат, улучшить координацию движений, развить ловкость и овладеть необходимыми приемами игры в настольный теннис.

Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов обучающихся, участие обучающихся в соревнованиях различных уровней**.**

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 9 - 10 лет.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 9 месяцев. Программа представляет собой систему интеллектуально-развивающих занятий для обучающихся 4 класса и рассчитана на 72 часа.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа «УМная PROдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся образовательной организации, реализующей данную программу. Состав группы - 20 обучающихся.

Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов начальных классов МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ АЛЕКСЕЯ КРУТАЛЕВИЧА ГВАРДЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ».

В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Для зачисления на данную программу обязательно предоставить медицинскую справку.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

На реализацию данной программы отводится 72 часа. Количество часов в неделю – 2. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по настольному теннису, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Настольный теннис позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Практическая значимость заключается в том, что обучающиеся под руководством педагога смогут подготовиться к успешной сдаче нормативов ГТО.

Цель программы: формирование условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям настольным теннисом.

Задачи программы

Образовательные:

- познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта настольным теннисом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Принципы отбора содержания

Образовательный процесс строится с учетом определенных принципов.

1. **Принцип индивидуализации.**

Этот принцип предусматривает взаимодействие между педагогом и обучающимся. Подбор индивидуальных практических заданий необходимо

производить с учетом личностных особенностей каждого учащегося, его заинтересованности и достигнутого уровня подготовки.

2. Принципы культуросообразности и природосообразности.

В программе учитываются возрастные и индивидуальные особенности детей.

3. Принцип системности.

Полученные знания, умения и навыки учащиеся системно применяют на практике, создавая проектную работу. Это позволяет использовать знания и умения в единстве, целостности, реализуя собственный замысел, что способствует самовыражению ребенка, развитию его потенциала.

4. Принципы комплексности и последовательности.

Реализация этого принципа предполагает непрерывность обучения по принципу от простого к сложному. Разнообразность и насыщенность подобранного материала позволяет сделать курс интересным и увлекательным на протяжении всего периода обучения.

5. Принцип цикличности.

Обучающиеся последовательно осваивают разделы программы, существует возможность предлагать вновь пришедшим детям задания сначала более простые, а затем более сложные.

6. Принцип наглядности.

Использование наглядности повышает внимание обучающихся, углубляет их интерес к изучаемому материалу, способствует развитию внимания, воображения, наблюдательности, мышления.

Основные формы и методы

- **по охвату детей**: индивидуальный, групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах;
- **по характеру учебной деятельности**: практические занятия.

Методы обучения

В процессе реализации программы используются различные методы обучения.

1. Методы организации и осуществления учебной деятельности:

- словесные (рассказ, лекция, беседа, инструкция, устное изложение, объяснение нового материала и способов выполнения задания, объяснение последовательности действий и содержания, педагогическая оценка процесса деятельности и ее результата);
- наглядные (показ видеоматериалов и иллюстраций);
- практически-действенные (выполнение практических работ);
- методы самостоятельной работы и работы под руководством педагога;
-информационные (объяснение, инструктаж и др.);
- побудительно-оценочные (педагогическое требование, поощрение, создание ситуации успеха).

2. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности:

- устный контроль и самоконтроль (беседа, объяснение);
- практический контроль и самоконтроль;
- наблюдение (изучение учащихся в процессе обучения).

Выбор метода обучения зависит от содержания занятий, уровня подготовленности и опыта учащихся.

Информационно-рецептивный метод применяется на теоретических занятиях.

Репродуктивный метод обучения используется на практических занятиях по отработке приёмов и навыков.

Для создания комфортного психологического климата на занятиях применяются следующие **педагогические приёмы**: создание ситуации успеха, одобрение, поощрение, доверие.

В ходе реализации программы используются следующие типы занятий**:**

- вводное занятие (проводится в начале учебного года с целью знакомства с образовательной программой, составление индивидуальной траектории обучения, а также при введении в новую тему программы);
- комбинированное (совмещение теоретической и практической частей занятия, проверка знаний ранее изученного материала, изложение нового материала, закрепление новых знаний, формирование умений переноса и применения знаний на практике);
- теоретическое (сообщение и усвоение новых знаний, изложение нового материала, основных понятий, определение терминов, совершенствование и закрепление знаний);
- диагностическое (проводится для определения возможностей и способностей обучающегося, уровня полученных знаний, умений, навыков выполнения практических заданий);
- контрольное (проводится в целях контроля и проверки знаний, умений и навыков, анализ полученных результатов);
- практическое (является основным типом занятий, используемых в программе, как правило, содержит повторение, обобщение и усвоение полученных знаний, формирование умений и навыков, их осмысление и закрепление на практике);
- итоговое занятие (проводится после изучения темы или раздела, по окончании полугодия, каждого учебного года и полного курса обучения).

Планируемые результаты

Обучающиеся научатся пользоваться приобретенными знаниями и умениями в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг, а также демонстрировать технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса;
- историю развития настольного тенниса в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов;
- правила соревнований по настольному теннису;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;

- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
-умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
-знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
-умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
-могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
-умеют применять спортивные и медицинские знания;
-могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда;
-проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера);
-участвовать в судействе официальных соревнований.

Механизм оценивания образовательных результатов

1. Уровень теоретических знаний.

Низкий уровень - обучающийся знает фрагментарно изученный материал, изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

Средний уровень - обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы и задания.

Высокий уровень – обучающийся демонстрирует полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений.

Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как выполнять задания с теннисной ракеткой и мячом.

Высокий уровень. Четко и безопасно выполнять задания с теннисной ракеткой и мячом.

Формы подведения итогов реализации программы

Входной контроль (в начале курса).

Определение уровня развития обучающихся (результаты практической работы).

Текущий контроль (в течение всего курса).

Оценка качества освоения учебного материала (педагогическое наблюдение).

Промежуточный контроль (по окончании курса).

Определение степени усвоения обучающимися учебного материала (контрольные тесты и упражнения, контрольные игры, определение результатов обучения).

Итоговый контроль (в конце учебного года).

Оценка изменения уровня развития обучающихся, определение результатов обучения (участие в конкурсах различных уровней, спортивных праздниках, конкурсах).

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля являются:

-индивидуальная диагностика личностного роста и продвижения обучающихся;

- наблюдение за деятельностью обучающегося;

-грамоты и дипломы учащихся;

-отзывы родителей о работе детского объединения.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Беседа
2.	Правила игры в настольный теннис	2	1	1	Беседа
3.	Правила игры в настольный теннис	3	1	2	Беседа
4.	Общая и специальная физическая подготовка	8	-	8	Контрольный просмотр
5.	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	-	1	Тест-задание в середине и на конец года
6.	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	-	1	Контрольный просмотр
7.	Упражнения на развитие у детей силы, быстроты, выносливости, ловкости.	1	-	1	Контрольный просмотр
8.	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	-	1	Тестирование в начале и на конец года
9.	Упражнения на развитие у	1	-	1	Контрольный

	детей координации движений				просмотр
10.	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	-	1	Контрольный просмотр
11.	Упражнения на развитие у детей координации движений	1	-	1	Контрольный просмотр
12.	Основы техники игры	1	-	1	Контрольный просмотр
13.	Изучение подач	1	-	1	Контрольный просмотр
14.	Изучение подач	1	-	1	Контрольный просмотр
15.	Изучение подач	1	-	1	Контрольный просмотр
16.	Изучение подач	1	-	1	Контрольный просмотр
17.	Изучение подач	1	-	1	Контрольный просмотр
18.	Овладение техникой подач	1	-	1	Контрольный просмотр
19.	Овладение техникой подач	1	-	1	Контрольный просмотр
20.	Овладение техникой подач	1	-	1	Контрольный просмотр
21.	Овладение техникой подач	1	-	1	Контрольный просмотр
22.	Овладение техникой подач	1	-	1	Контрольный просмотр
23.	Удары по мячу	1	-	1	Контрольный просмотр
24.	Удары по мячу	1	-	1	Контрольный просмотр
25.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	1	-	1	Тестирование в средине года
26.	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева	1	-	1	Контрольный просмотр
27.	Тренировка ударов у тренировочной стенки	1	-	1	Контрольный просмотр
28.	Тренировка ударов у тренировочной стенки	1	-	1	Контрольный просмотр
29.	Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе	1	-	1	Беседы в течение года.
30.	Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе	1	-	1	Контрольный просмотр
31.	Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе	1	-	1	Контрольный просмотр
32.	Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе	1	-	1	Контрольный просмотр
33.	Тренировка ударов сложных	1	-	1	Контрольный

	подач				просмотр
34.	Тренировка ударов сложных подач	1	-	1	Контрольный просмотр
35.	Тренировка ударов сложных подач	1	-	1	Контрольный просмотр
36.	Тренировка ударов сложных подач	1	-	1	Контрольный просмотр
37.	Нападающий удар	1	-	1	Контрольный просмотр
38.	Нападающий удар	1	-	1	Контрольный просмотр
39.	Нападающий удар	1	-	1	Контрольный просмотр
40.	Основы тактики игры	1	-	1	Контрольный просмотр
41.	Выбор позиции	2	2		Контрольный просмотр
42.	Выбор позиции	2	1	1	Контрольный просмотр
43.	Игра в «крутиловку» вправо и влево	1	-	1	Тестирование в средине года
44.	Игра в «крутиловку» вправо и влево	1	-	1	Контрольный просмотр
45.	Свободная игра на столе	1	-	1	Контрольный просмотр
46.	Свободная игра на столе	1	-	1	Контрольный просмотр
47.	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	1	-	1	Контрольный просмотр
48.	Игра на счёт из одной, трёх, пяти партий	1	-	1	Контрольный просмотр
49.	Тактика игры с разными противниками	1	-	1	Контрольный просмотр
50.	Тактика игры с разными противниками	1	-	1	Контрольный просмотр
51.	Основные тактические варианты игры	1	-	1	Письменный опрос на конец года
52.	Основные тактические варианты игры	2	-	2	Контрольный просмотр
53.	Контрольные игры и соревнования	3	-	3	Тестирование в конце года
54.	Контрольные нормативы по общей и физической подготовке.	3	-	3	Тестирование в конце года
Итого:		**72**	**6**	**66**	

Содержание программы

(72 часа, 2 часа в неделю)

Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Календарный учебный график

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
1.	Начало учебного года	01.09.2022 г.
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебные недели
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа 45 минут
6.	Время проведения учебных занятий	
7.	Окончание учебного года	31.05.2023 г.
8.	Летние каникулы	июнь-август
9.	Аттестация обучающихся	Вводный мониторинг - сентябрь 2022 г. Промежуточная аттестация –декабрь 2022 г. Итоговая аттестация – май 2023 г.
10.	Комплектование групп	с 31.05.2022 г. по 31.08.2022 г.
11.	Дополнительный прием	В течение учебного периода согласно заявлениям (при наличии свободных мест)

Организационно-педагогические условия реализации программы

Кадровое обеспечение реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение

Зал, соответствующий санитарным нормам СанПин. Пространственно-предметная среда (стенды, наглядные пособия и др.). Проектор, ноутбук. Видеоуроки. Архив видео и фотоматериалов. Методические разработки занятий.

Материально- техническое обеспечение:

- набор для настольного тенниса,
- стол для настольного тенниса,
- гимнастические скамейки,
- эспандеры,
- рулетка,
- свисток,
- гимнастические стенки,
- гимнастические маты.

Методическое обеспечение

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- экранные видео лекции;
- информационные материалы на сайте, посвященном данной дополнительной общеобразовательной программе и др.

Дидактическое обеспечение реализации программы

Дидактические материалы:

- картотека упражнений по настольному теннису;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- правила игры в настольном теннисе;
- правила судейства в настольном теннисе;
- регламент проведения по настольному теннису турниров различных уровней.

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации подвижных игр;
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по настольному теннису;
- инструкции по охране труда.

Список литературы

Нормативные правовые акты

1.Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3.Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4.Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. №2620-р.

5.Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.

6.Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7.СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.

Литература для педагога дополнительного образования

1.Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М. ФиС, 2014.

2.Настольный теннис (Азбука спорта), издание 2-е, дополненное. М. ФиС, 2014.

3.Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. М. 2014.

4.Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2014.

5.Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.2015.

6.Озин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 2014.

7.Синегубов П.М. Настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. 2014 г.

Литература для обучающихся и родителей

1. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра» ФИС – 2015.

2. Барчуков Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. РГАФК – 2007.