

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Г И М Н А З И Я №4»

ПРИНЯТА

на заседании НМС
от « 04 » 09 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАОУ «Гимназия №4»
№ 01/087 от « 08 » 09 2023 г.
С.Ю. Захарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования
Шкробов Никита Олегович

Норильск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

| | |
|--|---|
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы..... | 5 |
| 1.3. Содержание программы..... | 6 |
| 1.3.1. Учебный план | 8 |
| 1.3.2. Содержание учебного плана | 8 |
| 1.4. Планируемые результаты..... | 8 |

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

| | |
|--|----|
| 2.1. Условия реализации программы..... | 9 |
| 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы..... | 9 |
| 2.3. Список литературы..... | 10 |

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».

4. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства РФ от 31.03.2020 г. № 678-р.

6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных учреждениях города Норильска (МБУ «Методический центр», Муниципальный опорный центр дополнительного образования, 2021).

7. Устав МАОУ «Гимназия № 4».

8. Положение об организации деятельности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАОУ «Гимназия № 4».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. **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 школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Уровень программы.

По уровню освоения программа стартовая (ознакомительная), 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.

Актуальность программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа ориентирована на достижение предметных, метапредметных и личностных результатов образования соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, воспитания учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что волейбол 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. Выбор спортивной игры – Настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий Настольным теннисом. 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 волейболом 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 подачи, 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 волейбола 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 вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, волейбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Волейбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы.

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ спортивно – оздоровительной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей. Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Адресат программы.

На обучение по программе «Настольный теннис» принимаются все желающие основной и подготовительной медицинских групп, прошедшие медицинский осмотр, интересами которых является спорт, физические упражнения, желание играть в команде. Набор учащихся в группы осуществляется с учетом их потребностей и творческих способностей, поэтому состав групп может быть разновозрастным.

На 1 год обучения в объединение принимаются подростки 5 – 11 классов.

Примерная наполняемость групп 10-16 человек;

Сроки реализации программы и объём учебных часов

Группы могут формироваться из разной возрастной категории, так как программа легко адаптируется под интересы и запросы детей и родителей.

Срок реализации: программа рассчитана на 1 года обучения

Объем программы: 68 часа.

Форма обучения

Обучение учащихся осуществляется в очной форме в соответствии с Уставом учреждения.

Режим занятий

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование у обучающихся устойчивой потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в волейбол.

Личностные задачи:

- развитие мотивации детей к занятиям спортом;
- воспитание культуры поведения и общения;
- формирование поведения в социуме и навыков здорового образа жизни;
- формирование уверенности в себе, веры в свои возможности;
- развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные задачи:

- формирования навыка учебной и познавательной деятельности;
- формирование навыков самовыражения через движение;
- мотивирование к самостоятельности, ответственности, активности;
- формирование умения работать в коллективе;
- формирование умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные задачи:

- обогащение словарного запаса учащихся, на основе использования соответствующей терминологии;

- формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

1.3. Содержание программы

Учебный материал на каждом году обучения может дополняться, изменяться в течение учебного процесса и распределяться в соответствии с первостепенными задачами на данный момент.

Количество часов, отведенное на изучение разделов, может корректироваться в зависимости от контингента учащихся (возраста, интересов, подготовки, способностей), условий работы.

Порядок изучения разделов может меняться. Возможно, изучение раздела не полностью, а чередованием тем разных разделов. Это зависит от подготовки учащихся, а также способствует поддержанию интереса к занятиям (происходит смена вида деятельности).

1.3.1. Учебный план

| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|-----------|---|------------------|----------|-----------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение | 3 | 3 | 0 | Тестирование |
| 1.1 | Введение. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | |
| 1.2 | Правила игры в теннис. | 1 | 1 | - | |
| 1.3 | История возникновения настольного тенниса. | 1 | 1 | - | |
| 2. | Техника: совершенствование передвижения и координации. | 15 | 3 | 12 | |
| 2.1 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | |
| 2.2 | Правила распорядка. | 1 | 1 | - | |
| 2.3 | Упражнения с ракеткой и мячом (набивание). | 2 | - | 2 | |
| 2.4 | Техника передвижений у стола, координация. | 2 | - | 2 | |
| 2.5 | Точность попадания, техника. | 3 | - | 3 | |
| 2.6 | Атака, контратака. | 2 | - | 2 | |
| 2.7 | Подача мяча | 2 | - | 2 | |
| 2.8 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | - | 1 | Сдача контрольных нормативов |
| 2.9 | Гигиенический режим во время болезни. | 1 | 1 | - | |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|----------|-----------|-------------------------------------|
| 3. | Тактика: отработка технико – тактической комбинации. | 10 | 2 | 8 | |
| 3.1 | Удар справа, удар слева. | 2 | - | 2 | |
| 3.2 | Срезка в ближнюю и дальнюю зону. | 2 | - | 2 | |
| 3.3 | Тактические приёмы и комбинации. | 2 | - | 2 | |
| 3.4 | Возврат мяча срезка слева влево. | 2 | - | 2 | |
| 3.5 | Теоретические примеры. | 1 | 1 | - | |
| 3.6 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | - | Сдача контрольных нормативов |
| 4. | Индивидуальная подготовка. | 10 | 1 | 9 | |
| 4.1 | Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма. | 5 | - | 5 | |
| 4.2 | Индивидуальный разбор упражнений. | 4 | - | 4 | |
| 4.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | - | Сдача контрольных нормативов |
| 5. | Игры на счёт. | 10 | 2 | 8 | |
| 5.1 | Правила игры (теория). | 1 | 1 | - | |
| 5.2 | Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии). | 8 | - | 8 | |
| 5.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | - | Сдача контрольных нормативов |
| 6. | Простые упражнения по элементам (без усложнений). | 12 | 1 | 11 | |
| 6.1 | Имитация ударов на столе. | 4 | - | 4 | |
| 6.2 | Упражнения на развитие скорости удара. | 6 | - | 6 | |
| 6.3 | Совершенствование подач и их приёма. | 5 | - | 5 | |
| 6.4 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | - | Сдача контрольных нормативов |
| 7. | Контроль нормативов физического развития. | 3 | 1 | 2 | |
| 7.1 | Сдача нормативов. | 1 | - | 1 | |
| 7.2 | Индивидуальная работа. | 1 | - | 1 | |
| 7.3 | Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости | 1 | 1 | - | Сдача контрольных нормативов |
| 8. | Организация и проведение соревнований. Судейство | 1 | 0 | 1 | Результаты контрольных |

| | | | | | |
|--|---------------------|--------------|-----------|-----------|---------------------------|
| | учебных игр. | | | | и товарищеских игр |
| | | Итого | 68 | 13 | 55 |

1.3.2. Содержание учебного плана.

2. Техника: совершенствование, передвижения и координация

Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

2. Тактика: отработка технико-тактической комбинации

3. Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

4. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

5. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

6. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

7. Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

1.4. Планируемые результаты

1. Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
2. Овладение теоретическими и практическими основами игры в волейбол;
3. Занятие призовых мест в Спартакиаде школьников города Норильска по волейболу;
4. Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях;
5. Приобретение навыков инструктора-общественника;
6. Самостоятельно осуществляют практическое судейство игры Настольный теннис;
7. Умение организовывать соревнования в группе, в школе, в лагере отдыха;
8. Научится вести технический протокол игры, по форме составить заявку на участие в соревнованиях, вести таблицу учёта результатов;
9. Решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время;
10. Содействие физическому и духовному развитию школьников.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточного |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| 1 | 1 | 18.09 | 25.05 | 34 | 34 | 68 | 1 раз в неделю по 2 часа | декабрь май |

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий с обучающимися;
- оборудование: теннисный стол, ракетки, шарики, резина – экспандер.
- технические средства обучения: компьютер, мультимедиа-проектор;
- учебно-методические пособия.

Информационное обеспечение:

1. Видеоролики с физическими упражнениями.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми, образование - не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы проведения аттестации: опрос определения исходного уровня знаний по ЗОЖ, тестирование, выступления на соревнованиях.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.

Оценочные материалы

Методы оценки – деятельность учащихся без оценочная.

В течении учебного года ученики участвуют в конкурсах и акциях, получают грамоты.

Формы контроля: тестирование, конкурсы, соревнования.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательной деятельности: очно, очно-заочно с применением дистанционных технологий.

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядно- практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, исследовательский, игровой, дискуссионный, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: лекция, практическое занятие, комбинированное занятие: беседа, игра, практическая работа, конкурсы, викторины, тестирование, видеоигры, просмотр видеороликов, соревнования.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровая технология, технология коллективного взаимообучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Средства организации деятельности в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: средства онлайн взаимодействия.

Алгоритм учебного занятия: определение темы, объяснение темы, практическое выполнение задания на заданную тему, оценка выполненного задания.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, карточки, плакаты, видеоролики.

Список литературы.

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.