Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 346 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
решением Педагогического Совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы
№ 346
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы № 346
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2023 г. № 388
Директор школы
_____ В. И. Кравченко

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ПИНГ-ПОНГ»

Срок реализации: 2 года
Возраст учащихся: 7-14 лет

Разработчик: Шершнева Ирина Николаевна,
педагог дополнительного образования.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **«Пинг-Понг»** физкультурно-спортивной направленности. Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Адресат программы – учащиеся в возрасте от 7-14 лет, желающие обучится игре в настольный теннис.

Актуальность программы является невероятно возросшей в последнее время популярностью настольного тенниса. Этот фактор способствует повышению мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом учащихся школьного возраста. Занятия по данной программе решают проблему по поддержания и укрепления здоровья учащихся, формируют привычку к здоровому образу жизни, приучают рационально использовать свободное время. В плане решения основных задач дополнительного образования занятия по данной программе способствуют отвлечения учащихся и подростков от негативных явлений современной действительности, формированию у учащихся личностных качеств, нравственных норм, активному творческому подходу к жизни, обеспечению самоопределению личности, создают условия для самореализации. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольный тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Отличительной особенностью программы является то, что занятия имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в самой природе объединения дополнительного образования -это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для учащихся с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Учащиеся сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в объединении по настольному теннису большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации учащихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Уровень освоения: общекультурный.

Объем ДОП: Общее количество часов в год – 288.

Срок освоения: 144 дня**.**

Цель: Создание условий для развития физических, личностных качеств, оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие

- Сформировать у учащихся систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.

- Выработать у учащихся необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в настольный теннис.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

Развивающие

- Развить психофизические качества и способности обучающихся.
- Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции.
- Выработать у учащихся навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные

- Воспитать у учащихся устойчивый интерес и любовь к занятиям настольным теннисом, физической культурой и спортом.
- Привить навыки соревновательной деятельности.
- Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	В области познавательной культуры: - Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса. В области нравственной культуры: - Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе. - Владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше. В области трудовой культуры: - Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. В области эстетической культуры: - Умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно. В области коммуникативной культуры: - Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности. В области физической культуры: - Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях. - Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные	– Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой. – Активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности. – Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.
Личностные	- Развитие выносливости, скоростно-силовых и скоростных способностей, укрепление крупных мышц рук, плеч, ног. - Развитие реакции на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания. - Укрепление и оздоровление организма. - Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. - Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. - Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. - Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Формы обучения: очная.

Особенности реализации программы

При проведении игровых программ возможно участие родителей. Занятия по данной программе предусматривают посещение (просмотр) различных спортивных мероприятий.

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени (WhatsApp, Zoom, Skype и др.);
- -дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;
- Google и Яндекс формы;
- рекомендованных образовательных платформ (для учащихся старше 14 лет соц. сети);
- При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий деятельность учащихся организуется с использованием возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу https://edu.gov.ru/distance для самостоятельного использования учащимися).

Особенности организации образовательного процесса

Все занятия проводятся в групповой форме с применением дифференцированного подхода к каждому учащемуся.
В данной образовательной программе в основном используется практический метод обучения.
Во время использования практического метода обучения применяются приемы: постановки задания, планирования его выполнения, решения проблемно ситуационных заданий, устное изложение, выполнения специальных упражнений, регулирование и контроля, анализа итогов практической работы, выявления причин недостатков.
Практический метод применяется в тесном сочетании со словесным и наглядным методами обучения, так как практической работе должно предшествовать инструктивное пояснение педагога. Словесные пояснения, демонстрация приемов и наглядных пособий обычно сопровождают и сам процесс выполнения работы, а также анализ выполнения работы, что наиболее благоприятно при личном контакте с обучаемыми.
Важное место в программе занимает репродуктивный метод обучения. Практические работы репродуктивного характера отличаются тем, что в ходе их учащиеся применяют по образцу ранее или только что усвоенные знания. Репродуктивные упражнения особенно эффективно содействуют отработке практических умений и навыков, так как превращение в навык требует неоднократных действий по образцу.
Проведение занятий в форме игры или соревнований является наиболее действующим приемами стимуляции интереса к обучению. При реализации образовательной программы педагог имеет право на свое усмотрение менять очередность тем в связи с индивидуальными и психологическими особенностями учащихся. В процессе занятий происходит общее укрепление и оздоровление организма. Учащиеся учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

Условия набора в коллектив
Набор в объединение осуществляется без отбора, на основе личного желания и интереса к занятиям настольным теннисом. В объединение принимаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей учащихся.

Условия формирования групп
Группы формируются из разновозрастных учащихся.

Количество учащихся в группе
- группа 1 года обучения составляет – не менее 15 человек.
- группа 2 года обучения составляет – не менее 12 человек.

Формы организации занятий
Для реализации программы используются несколько форм организации занятий:
- групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий:
- учебное занятие;
- соревнование;
- игра.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- *Индивидуально-групповая* - чередование индивидуальных и групповых форм работы;
- *В подгруппах* - выполнение заданий малыми группами;
- *В парах* - организация работы по парам;
- *Индивидуальная* - индивидуальное выполнение заданий, подготовка к соревнованиям, решение проблем.

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

спортивный зал, спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- теннисные столы - 4 штуки;
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки;
- гимнастические маты – 8 штук;
- гимнастическая стенка;
- табло для подсчёта очков;
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

Учебный план

1 год обучения (для 7-10)

№	Раздел	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Фронтальная/ опрос-игра
2	Правила игры и содержани инвентаря	4	2	2	Индивидуальная/ наблюдение
3	Общефизическая подготовка	20	7	13	Индивидуальная/ наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	16	4	12	Индивидуальная/ наблюдение.
5	Техническая подготовка	34	5	29	Индивидуальная/ наблюдение
6	Игры с партнёром	30	6	24	Индивидуальная/ наблюдение
7	Игры на счёт в парах	32	8	24	Фронтальная/ опрос-игра
8	Проведение соревнований	6	2	4	Фронтальная/ опрос-игра. Наблюдение
	Итого:	**144**	**36**	**108**	

Учебный план

2 год обучения (для 8-14)

№	Раздел	Количество часов			Формы/способы контроля
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1	Вводное занятие	2	2		Фронтальная/ опрос-игра
2	Общефизическая подготовка	22	7	15	Индивидуально-групповая
3	Специальная подготовка	30	5	25	Индивидуальная/ наблюдение
4	Техническая подготовка	34	7	27	Индивидуальная/ наблюдение.
5	Тактика атакующей игры	10	3	7	Индивидуальная/ наблюдение
6	Тактика защитной игры	10	2	8	Групповая
7	Игры с партнёром - соперник	20	4	16	Фронтальная/ опрос-игра
8	Проведение соревнований	8	4	4	Групповая
9	Специальные игры на счёт	6	2	4	Фронтальная/ опрос-игра
	Итоговое занятие	2	1	1	Индивидуальная/ наблюдение
	Итого:	**144**	37	107	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 346
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Утвержден
Приказ № 388 от «31» 08 2023г.
Директор
_____ В.И. Кравченко
"31" 08 2023г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Пинг-Понг»
на 2023-2024 учебный год

Педагог: Шершнева Ирина Николаевна.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09.2023	30.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	06.09.2023	05.06.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа