Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 5
Василеостровского района Санкт-Петербурга имени Карла Мая

Принято
Педагогическим советом
Протокол от «25» августа 2023 г.
№ 1

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 5
имени Карла Мая
_____ Т.А. Кожевникова
Приказ от «25» августа 2023 г.
№ 138

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2FC0803B9F6D6207FD79B7460572575D
Владелец: Кожевникова Татьяна Александровна
Действителен: с 14.06.2023 до 06.09.2024

Дополнительная общеразвивающая программа

«Настольный теннис»

Срок освоения: 1 год
Возраст обучающихся: 10-16 лет

Разработчик:
Ганеев Рашид Анатольевич
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Конвенция ООН о правах ребенка
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);
3. Федеральный Закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания»;
4. Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Санкт-Петербурга от 29.05.2015 №996-р;
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018, протокол № 3);
7. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
9. Инструктивно-методическое письмо "О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий" // Письмо Комитета по образованию от 16.03.2020 № 03-28-2516/20-0-0
10. Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 г. №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;
11. 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».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – программа) реализуется по выбору учащихся.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная

Адресат программы: учащиеся 5-9 классов (мальчики и девочки).

Актуальность программы характеризует уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Настольный теннис», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Отличительные особенности программы:
В процессе реализации данной программы:
- обучающиеся приобретают двигательные умения и навыки, которые можно применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису;
- получают знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
- приобретают способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- формируются умения 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;
- формируется умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- приобретается умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений; передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно;
- приобретается умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- 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;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Уровень освоения программы: базовый.

Цель:

Всестороннее физическое развитие и совершенствование необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств по средствам изучение спортивной игры настольный теннис.

Задачи:
Обучающие:
1. Расширять представления детей о видах спорта;
2. Добиваться выполнения нормативов по общей физической подготовке выше уровня своих сверстников;
3. Совершенствовать умение детей владеть мячом и ракеткой;
4. Способствовать проявлению разумной смелости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, способствующих возрастным и индивидуальным особенностям детей;
5. Учить распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату.
6. Овладение основными приемами техники и тактики игры в теннис.
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису.
8. Подготовка учащихся к районным и городским соревнованиям.

Развивающие:
1. Развитие быстроты реакции, координации движений, тактического мышления;
2. Развитие силы воли.

Воспитательные:
1. Формировать устойчивый интерес к занятиям, желание использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
2. Формировать адекватную самооценку личности, нравственное самосознание.

3. Формировать умение достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре.
4. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

Особенности организации образовательного процесса: занятия проходят 2 раза в неделю, по 2 академических часа.

Сроки реализации программы:

1 учебный год, 144 часа.

Материально-техническое обеспечение: учебные занятия проводятся в спортзале, оснащённом теннисными столами и необходимым спортивным инвентарём (ракетки, мячи, сетки).

Планируемые результаты:

Предметные:
- 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;
- Умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

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:
- Наличие устойчивого интересак занятиям, желания использовать полученные двигательные навыки в самостоятельной деятельности;
- Сформированность адекватной самооценки личности, нравственного самосознания;
- Сформированность умения достигать положительных результатов, работать в команде, ориентироваться на партнеров по игре;
- Проявления воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Проявление уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	**Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**	2	2	0	Устный опрос
2	**Правила игры в настольный теннис**	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3	**Общая и специальная физическая подготовка**	20	2	18	Педагогическое наблюдение
4	**Основы техники игры**	54	6	48	Педагогическое наблюдение
5	**Основы тактики игры**	54	8	46	Педагогическое наблюдение
6	**Контрольные нормативы**	8	1	7	Сдача нормативов
7	**Соревнования**	4	0	4	Участие в соревнованиях
		144	20	124	