

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №12 им И.Х. Тхагушева
с. Георгиевское
протокол № 1 от 31.05.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №12
им. И.Х. Тхагушева
с. Георгиевское

Леготин А.С.
«31» мая 2024 г

Леготин Алексей Согомонович

Подписано цифровой подписью: Леготин Алексей Согомонович
Дата: 2024.08.20 11:56:13 +03'000

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«БЕЛЫЙ МЯЧИК»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (72 часов)

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: #67085

Автор-составитель:
УСТЬЯН АРТУР ВИКТОРОВИЧ
педагог дополнительного образования

с. Георгиевское, 2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	4
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.2.	Цель и задачи программы.	6
1.3.	Содержание программы.	7
1.4.	Планируемые результаты.	8
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	9
2.1.	Календарный учебный график.	9
2.2.	Условия реализации программы.	12
2.3.	Формы аттестации.	13
2.4.	Оценочные материалы.	13
2.5.	Методические материалы.	15
2.6.	Список литературы.	16

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования:
объем, содержание, планируемые результаты.
1.1. Пояснительная записка.**

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Белый мячик» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на физическое развитие, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и выявление лучших спортсменов для участия в соревнованиях

Актуальность программы

Настольный теннис 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 её в детской среде, доступностью, широкой распространённостью в городе, учебно- материальной базой школы.

Очень важно, чтобы учащиеся могли 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 учащихся, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья учащихся.

Занятия настольным теннисом 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 учащихся: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у учащихся 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 учащихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир учащегося, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Новизна и отличительная особенность программы.

Программа «Белый мячик» реализуется на базе сельской школы. Новизна

программы «Белый мячик» заключается в том, что большое количество часов уделяется на разучивание и совершенствование тактических приёмов игры в теннис, а это позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в этой игре. Программа «Белый мячик» делает акцент на техническую и тактическую подготовку юных теннисистов в классической игре. Развитие координации движений, мелкой моторики, силы и ловкости – все это является неотъемлемой частью занятий настольным теннисом

Педагогическая целесообразность.

Занятия по программе «Белый мячик» позволяют проводить обширную коррекционно – развивающую работу (коррекция мелкой моторики, точности движений и др.), решить проблему занятости свободного времени учащихся, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Также игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечную способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Белый мячик» разработана для учащихся в возрасте 12-17 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой вне зависимости от их способностей и степени подготовки. Группы формируются в количестве от 12 до 15 человек. Занятия проводятся в спортивном зале, где находится выносной теннисный стол, а также на улице, когда хорошая солнечная погода.

Период 12-13 лет характеризуется ускоренными процессами психического развития и формированием целенаправленного поведения. Учащиеся в этом возрасте уже в состоянии длительно, устойчиво поддерживать функциональную активность. Естественный механизм, помогающий развитию этих возможностей, — спонтанная игровая деятельность. В ней создаются определенные условия для формирования мотивов целенаправленного поведения. Данный возраст сенситивен для формирования способности к длительной целенаправленной деятельности — как умственной, так и физической.

Функциональные возможности организма у учащихся 11–12 лет невысокие. Известно, что кости у них очень хрупкие и легко поддается неблагоприятным влияниям, искривляется. Поэтому необходимы

упражнения на выработку правильной осанки. Внимание у учащихся этого возраста очень неустойчиво. Они легко отвлекаются от предмета, не могут сконцентрировать внимание. Пробуждение их интереса, вызывается новизной упражнений. Каждое задание выполняется 7–10 минут, а затем предлагаются новые упражнения, резко отличающиеся по характеру от предыдущего. Быстрое переключение от одного приема к другому не утомляет, поддерживает стойкий интерес к обучению.

Подростковый период, это возраст от 12 до 17 лет. Особое состояние подросткового периода в развитии учащихся отражено в его названиях: "переходный", "переломный", "трудный", "критический". В них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте - процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой. В этот период происходит становление качественно новых образований, появляются элементы взрослости в результате перестройки организма, самосознания, отношений со взрослыми и товарищами, способов социального взаимодействия с ними, интересов, познавательной и учебной деятельности, содержания морально-этических норм, опосредствующих поведение, деятельность и отношения.

Уровень, объем и сроки реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Белый мячик» реализуется на ознакомительном уровне, ее объем составляет 72 часа,

Форма обучения.

Форма обучения программы «Белый мячик» - очная. Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная.

Режим занятий.

Занятия по программе «Белый мячик» проводятся 2 раза в неделю по 1 учебному часу.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор в объединение осуществляется по желанию учащихся и их родителей. Состав групп постоянный, разновозрастной, предварительной подготовки учащихся не требуется. Программа составлена с учетом современных требований педагогики, психологии, физиологии, раскрывает содержание деятельности объединения. Занятия проводятся в спортивном зале, при хорошей погоде возможно проведение занятий на школьной площадке. Вид занятий определен содержанием программы и предусматривает – тренировочные занятия, соревнования, командные игры.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель: создать условия для развития физических, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Личностные задачи:

- сформировать морально-волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей;
- воспитать коллективизм, доброжелательность, взаимопомощь и сопереживание.

Метапредметные задачи:

- сформировать мотивацию к систематическим занятиям физической культурой;
- способствовать формированию мотивации к здоровому образу жизни;
- развить навыки включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения.

Предметные задачи:

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;
- научить основным приемам техники и тактики спортивных игр;
- повысить специальную, физическую, тактическую подготовку по волейболу.

1.3 Содержание программы**Учебный план.**

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	0	
2.	Повторение правил игры	2		2	
3.	Изучение правил техники безопасности во время игры	1	1	0	
4.	Подача	5		5	
5.	Прием	4	1	3	
6.	Атака	9	1	8	
7.	Защита	7		7	
8.	Двухсторонняя игра	18		18	
9.	Игра в парах	6		6	
10.	Школьные соревнования	6		6	
11.	Из истории развития тенниса	2	2	0	
12.	Участие в соревнованиях	5	1	4	
13.	Воспитательная работа	5		5	
14.	Итоговое занятие	1	1	0	

15.	Итого	72	8	64	
-----	-------	----	---	----	--

Содержание учебного плана

1.Теория Вводное занятие. Инструктаж по ТБ

«Изучение правил игры» ,начисление очков

Правила атаки, приема, подачи и защиты, игра в парах.

«Изучение правил техники безопасности до и во время игры в теннис»

Правила техники безопасности при игре.

Из истории развития тенниса

Правила участия в соревнованиях

2.Практика: «Подача». «Прием» «Атака» «Защита» «Двухсторонняя игра» «Игра в парах»

«Школьные соревнования» Составление сетки первенства и график игры, в соответствии с которым проводятся соревнования и выявляются победители.

«Товарищеские встречи» «Городские соревнования»

3.Воспитательная работа.

Практика: Круглый стол «Мы одна страна». Соревнования имени героя . Спортивно-интеллектуальная игра «Стою на страже». Веселые старты «Ура! Каникулы!». «Весеннее настроение»- настольный раунд

1.4.Планируемые результаты

Личностные :

-сформированы морально-волевые качества, дисциплинированность, трудолюбие, настойчивость и упорство в достижении поставленных целей;

-воспитаны коллективизм, доброжелательность, взаимопомощь и сопереживание.

Метапредметные:

-сформирована мотивация к систематическим занятиям физической культурой;

-сформирована мотивация к здоровому образу жизни;

-развиты навыки включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения.

Предметные:

-приобрели необходимые теоретические знания;

-научились основным приемам техники и тактики спортивных игр;

-повысили специальную, физическую, тактическую подготовку по игре в теннис.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1 Календарный учебный график.

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов			Форма проведения	Форма контроля/ аттестации
				Всего	Теория	Практика		
1.			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Учебная игра	<i>Входной контроль</i>
2.			Изучение правил игры	1		1	Учебная игра	пед. наблюдение
3.			Изучение правил игры. Техника безопасности	1	1	0	Учебная игра	пед. наблюдение
4.			Подача, обучение техники подачи	1		1	тренировка	пед. наблюдение
5.			Подача, выполнение подачи открытой стороной ракетки	2		2	Учебная игра, тренировка	пед. наблюдение
6.			Подача, выполнение подачи закрытой стороной ракетки	2		2	Учебная игра.	<i>контрольные игры</i>
7.			Прием, выбор позиции	2		2	Учебная игра	пед. наблюдение
8.			Прием, выбор позиции	2	1	0	Учебная игра	тестирование
9.			Атака	1	1	0	тренировка	зачет
10.			Атака. Удар без вращения мяча.	2		2	тренировка	зачет
11.			Атака. Удар справа и слева на столе	2		2	тренировка	зачет
12.			Атака. Отработка комбинации ударов	4		4	тренировка	<i>Промежуточная аттестация</i>
13.			Защита. Выбор позиции	2		2	тренировка	пед. наблюдение

14.			Защита. Тактика игры	2		2	тренировка	пед. наблюдение
15.			Защита. Тактика игры	3		3	тренировка	пед. наблюдение
16.			Двусторонняя игра	2		2	тренировка	контрольные игры
17.			Двусторонняя игра	2		2	тренировка	пед. наблюдение
18.			Двусторонняя игра.	2		2	тренировка	пед. наблюдение
19.			Двусторонняя игра	4		4	тренировка	<i>контрольные игры</i>
20.			Двусторонняя игра	4		4	тренировка	пед. наблюдение
21.			Двусторонняя игра	4		4	тренировка	пед. наблюдение
22.			Игра в парах. Основные техники	2		2	тренировка	<i>контрольные игры</i>
23.			Игра в парах. Основные техники	2		2	тренировка	пед. наблюдение
24.			Игра в парах. Анализ наиболее частых ошибок.	2		2	тренировка	пед. наблюдение
25.			Школьные соревнования по теннису.	2		2	тренировка	<i>сдача нормативов</i>
26.			Школьные соревнования по теннису	2		2	тренировка	<i>сдача нормативов</i>
27.			Школьные соревнования по теннису	2		2	тренировка	<i>сдача нормативов</i>
28.			История становления тенниса, как вида спорта.	1	1	0	Устный опрос	тестирование
29.			Рекорды и факты	1	1	0	Устный опрос	тестирование
30.			Участие в районных и городских соревнованиях	2	1	1	Устный опрос	<i>сдача нормативов</i>

31.		Участие в районных и городских соревнованиях	1		1	Практика	<i>сдача нормативов</i>
32.		Участие в районных и городских соревнованиях	1		1	Практика	<i>сдача нормативов</i>
33.		Участие в районных и городских соревнованиях	1		1	Практика	<i>сдача нормативов</i>
34.		Круглый стол «Мы одна страна»..	1		1	Эвристическая игра	Открытый урок
35.		Соревнования имени Героя	1		1	соревнования	соревнования
36.		Спортивно-интеллектуальная игра «Стою на страже».	1		1	игра	игра
37.		Веселые старты «Ура! Каникулы!».	1		1	практика	соревнования
38.		«Весеннее настроение»- настольный раунд	1		1	Спортивно-интеллектуальная игра	игра
39.		Итоговое занятие	1	1	0	презентация Защита знаний умений	<i>Итоговая аттестация</i>
40.		итога	72	8	64		

2.2. Условия реализации программы.

Материально-технические условия.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Белый мячик», соответствует СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень инвентаря из расчета на группу в количестве 12-ти человек:

мячи настольные	20 шт.
скамейки	4 шт.
Стол раскладной переносной	2 шт.
ракетки	20шт
стулья	12 шт.
Настольная сетка	2 шт.
мел	1 уп.
Планшетка	2 шт.
Бумага А4	1 упаковка
компьютер,	1шт
мультимедийный проектор,	1 комплект

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Белый мячик» педагог дополнительного образования должен иметь высшее или среднее профессиональное педагогическое образование. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Занятия по программе «Белый мячик» проводит педагог дополнительного образования Устьян Артур Викторович, имеет высшее образование, окончил АГПУ г.Армавир профессия учитель физической культуры. Педагогический стаж работы 10 лет.

Прошел курсы повышения квалификации в 2023году по программе «Педагог дополнительного образования».

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организация досуговой деятельности учащихся;
- обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы;
- разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной

общеобразовательной программы.

2.3 Формы аттестации.

Основной показатель работы в объединении - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Контрольные игры применяются как вид контроля, а также с целью закрепления технических приемов и тактических действий.

2.4. Оценочные материалы.

Педагогическое наблюдение — это организованный анализ и оценка учебно-тренировочного процесса без вмешательства в его процесс. Педагогическое наблюдение применяется с целью получения дополнительной информации о предметах исследования. Педагогическое наблюдение позволяет осуществлять контроль за эффективностью проводимых занятий, работоспособностью и результативностью учащихся. Применение данного метода в комплексе с другими позволяет достаточно объективно оценить изменения изучаемых показателей подготовленности юных спортсменов.

Тестирование.

Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений или тестов. Процесс проведения контрольных испытаний называется тестированием. Для проверки уровня развития скоростных способностей выбраны тесты, часто используемые в практике физического воспитания,

Используется тестирование, в одну часть протокола вид упражнения и его направленность, на развитие какой-либо физической способности, в другую - время выполнения по секундомеру. Спортивно-педагогическое тестирование применяется для оценки уровня ЗУН юных спортсменов. Так же для определения эффективности обучения по программе «Белый мячик» используются результаты соревновательной деятельности.

Анкета степени удовлетворенности учащихся качеством дополнительного образования

Название объединения _____

Цель: определить степень удовлетворенности учащихся качеством образовательного процесса дополнительного образования.

Учащимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и оценить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 — совершенно согласен;

3 — согласен;

2 — трудно сказать;

1 — не согласен;

0 — совершенно не согласен.

Утверждения: Оценка

1. Мне нравится заниматься в спортивном объединении. 4 3 2 1 0

2. К руководителю объединения можно обратиться за советом и помощью в трудной ситуации. 4 3 2 1 0

3. В нашем коллективе хорошие отношения между взрослыми и ребятами. 4 3 2 1 0

4. На занятиях я получаю полезные знания, умения и навыки. 4 3 2 1 0

5. Я считаю, что здесь созданы все условия для развития моих физических данных. 4 3 2 1 0

6. Я доволен своими достижениями. 4 3 2 1 0

7. Я всегда с радостью посещаю занятия. 4 3 2 1 0

8. Я бы хотел продолжить заниматься в этом объединении. 4 3 2 1 0

9. Мой выбор одобряют родители. 4 3 2 1 0

10. Я стал уверенней в себе. 4 3 2 1 0

Обработка полученных данных.

Показателем удовлетворенности учащихся качеством дополнительного образования (**У**) является частное от деления общей суммы баллов всех ответов учащихся на общее количество ответов. Если «У» больше **3**, то можно констатировать о **высокой степени** удовлетворенности, от **2 до 3** – **средней** степени удовлетворенности; если же «У» **меньше 2**, то это свидетельствует о **низкой** степени удовлетворенности учащихся занятостью в объединение.

№	Ф.И. учащегося	Теоретическая подготовка			Практическая подготовка			Личностные результаты		
		мин	сред	макс	мин	сред	макс	мин	сред	макс
1.										

Мониторинг результатов обучения по программе

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь

Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май

2.5. Методические материалы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет.									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+			
Сила					+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+						+	+
Анаэробные возможности		+	+	+					+	+
Гибкость	+	+	+							
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Физические качества можно сочетать и развивать в одной тренировке, используя как основные упражнения, так и вспомогательные. Доказано, что положительное взаимодействие проявляется, если в тренировочном занятии выполняются:

- упражнения на быстроту, затем на специальную выносливость;
- скоростно-силовые упражнения, затем на общую выносливость;
- упражнения на специальную выносливость (в небольшом объеме), затем на общую выносливость;
- упражнения на ловкость, затем на взрывную силу;
- упражнения на быстроту, затем на силу;
- упражнения на ловкость, затем на быстроту;
- упражнения на силу, затем на общую выносливость;
- упражнения на совершенствование техники-тактики игры до или после развития одного или двух физических качеств.

2.6 Список литературы.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» — Приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 г. № 3.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
8. Методические рекомендации Регионального модельного центра Краснодарского края по разработке дополнительных общеобразовательных программ и программ электронного обучения 2020 г.

Литература для педагогов:

1. Былеева Л.В., Коротков А.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1982;
2. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
3. Гогун Н.Е., Мартыанов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA, 2000.
4. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
5. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

Литература для учащихся

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
3. Самойлов А. Время игры. – М.: Физкультура и спорт, 1986;