

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ЗАВОДСКОГО РАЙОНА»



Обсуждена на методическом
объединении

протокол № 1
от «30» августа 2017 г.

Председатель МОУ С.В. Кошкин

Утверждена педагогическим советом
протокол № 1

от «30» августа 2017 г.

Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»



О.Г. Макеева

Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Шахпонг»


для детей: 10-15 лет
срок реализации: 1 год

Составитель:
Осокина Ольга Михайловна
педагог дополнительного образования
высшей категории

Кемерово 2016

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № 1
от «30» августа 2018 г.
Председатель МОУ Семф / С.А. Роман

Утверждена педагогическим советом
протокол № 1
от «30» августа 2018 г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
О.Г. Макеева



Обсуждена на методическом
объединении
протокол № _____
от « » _____ 20 г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от « » _____ 20 г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № _____
от « » _____ 20 г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от « » _____ 20 г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № _____
от « » _____ 20 г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от « » _____ 20 г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № _____
от « » _____ 20 г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от « » _____ 20 г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Шахпонг – уникальный вид спорта, сочетающий шахматы и настольный теннис. Суть игры заключается в следующем: время, за которое один игрок обыгрывает другого в шахматы, переводится в очковый гандикап в пинг-понге, на основании чего впоследствии определяется победитель. Шахпонг появился в 40-х годах 20-го века в Англии после знаменитой фразы, произнесенной чемпионом мира Виктором Барна: «Шахпонг – это шахматы в движении». В России активное развитие шахпонга началось с 1993 года, с момента основания первого в России спортивного клуба шахпонга, а затем Федерации шахпонга в Омске.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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 настольного 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.

В настоящее время, когда весь мир вступил в эпоху компьютеров и информационных технологий, особенно большое значение приобретает способность быстро и разумно разбираться в огромном объеме информации, умение анализировать её и делать логические выводы. Очень большую роль в формировании логического и системного мышления играют шахматы. Занятия шахматами способствуют повышению уровня интеллектуального развития детей, умения концентрировать внимание на решение задач в условиях ограниченного времени, анализировать возникающие ситуации и делать выводы.

Шахматы как специфический вид человеческой деятельности получают всё большее признание в России и во всём мире. Шахматы - наглядная соревновательная форма двух личностей. Шахматы нам нужны как способ самовыражения творческой активности человека. Планировать успех можно только при постоянном совершенствовании шахматиста. При этом творческий подход тренера является необходимым условием преподавания шахмат. Успех в работе во многом зависит от личности преподавателя, от его опыта и умения вести занятия с различными по возрасту юными шахматистами, от индивидуального подхода к каждому ученику. Педагог живет своим делом и учеников приглашает работать и думать наравне с ним. В работе чрезвычайно ценно выглядят интуиция тренера, его оптимизм, увлеченность, уверенность, работоспособность.

Актуальность программы продиктована требованиями времени. Так как формирование развитой личности – сложная задача, сочетание тенниса и шахмат позволяет одновременно развивать физические и интеллектуальные способности ребёнка.

Отличительной особенностью программы является то, в обучении чередуются интеллектуальная и спортивная, подвижная игра – настольный теннис и шахматы занимают по ½ части учебного времени.

Программа рассчитана на детей возраста 10-15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом и шахматами.

Общее количество учебных часов – 216. Срок освоения программы – 1 год.

Форма обучения – очная.

Занятия по данной программе проводятся в соответствии с учебным планом в объединении, сформированном в группу по 15 учащихся возраста 10-15 лет. Состав группы является постоянным в течении учебного года.

Занятия проводятся 5 раз в неделю: 4 раза в неделю по 1 ч., 1 раз в неделю по 2 ч. Итого 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Новизна программы состоит в том, что шахпонг является двоеборьем, включающим в себя настольный теннис и шахматы. Партия в настольный теннис в данном случае играется до 21 очка (а не до 11), подач подается 5 (а не 2). Одно очко в настольном теннисе равняется 15 секундам шахматной партии. Шахматная партия – блиц – длится всего 5 минут.

По данной программе зачисляются дети, имеющие начальную подготовку по настольному теннису, или успешно прошедшие вступительные отборочные туры.

Основные направления этапа совершенствования мастерства:

1. Воспитывать интерес к занятиям по настольному теннису и шахматам;
2. Научить тактике и стратегии побед в настольном теннисе и в шахматах;
3. Формировать постоянный интерес к занятиям спортом.

Основные принципы программы:

- Принцип доступности – поэтапное развитие детей от простого к сложному как в теннисе, так и в шахматах;
- Принцип интеграции – данные виды спорта вбирают в себя широкий спектр движений и достижений из других видов спорта и искусств;
- Принцип индивидуализации – нагрузка для каждого ребенка должна быть посильной и соответствовать физическим и интеллектуальным возможностям каждого.

Психологическое обеспечение программы:

- создание доброжелательной атмосферы на занятиях – более «продвинутые» учащиеся помогают более слабым;

- развитие творчества детей в физической и интеллектуальной сфере;
- применение различных форм обучения: групповых, парных, массовых, индивидуальных, «ребенок – родитель» в паре и т.п.
- формирование психологической компетентности у детей при общении на занятиях.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни, развитие и совершенствование у учащихся основных физических и интеллектуальных качеств, укрепление здоровья и развитие интеллекта через занятия шахпонгом.

Задачи:

образовательные - обучать правильной игре в шахматы и настольный теннис;

воспитательные – способствовать формированию у учащихся настойчивости, выдержки, воли, уверенности в своих силах, самодисциплины, трудолюбия;

развивающие - развивать логическое мышление и память, наблюдательность, внимание, ловкость, быстроту реакции, выносливость.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№	Наименования разделов	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие, вводный инструктаж	1	-	1	устный опрос
2.	Базовая техника по настольному теннису	32	75	107	Турнир
3.	Техника игры в шахматы	32	75	107	Турнир
4.	Итоговое занятие Турнир по шахпонгу.	-	2	2	Турнир
	ВСЕГО:	64	152	216	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие, вводный инструктаж

Теория: Техника безопасности при игре в шахпонг (настольный теннис, шахматы). *Инструктаж* по технике пожарной безопасности. Введение в