МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3»

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании  педагогического совета школы  протокол от 31 августа 2023г. № 1 | УТВЕРЖДЕНА  приказом по МБОУ  «Средняя школа № 3»  от 31 августа 2023г № 100 |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**физкультурно – спортивной направленности**

**«Настольный теннис»**

Возраст учащихся: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Страшников Вячеслав Георгиевич

г. Рославль

2023 год

**Пояснительная записка**

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.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**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.

**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 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 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 ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, 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 настольного тенниса 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, настольный теннис, 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 «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

**Задачи:**

**Обучающие:**

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**Развивающие:**

* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**Воспитательные:**

* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению  преступности среди подростков, а также профилактика  наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

По уровню освоения программа **углублённая**, 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.

**Отличительные особенности программы**

Данная программа является **модифицированной,** так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной 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.

**В реализации программы** участвуют дети в возрасте от 10 до 15 лет.

Продолжительность – 1 год.

**Режим занятий**

Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

**Формы занятий:**

* групповая;
* игровая;
* индивидуально-игровая;
* в парах;
* индивидуальная;
* практическая;
* комбинированная;
* соревновательная.

**Ожидаемые результаты освоения программы**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

**знать:**

* что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* как правильно распределять свою физическую нагрузку;
* правила игры в настольный теннис;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* правила проведения соревнований;

**уметь:**

* проводить специальную разминку для теннисиста
* овладеют основами техники настольного тенниса;
* овладеют основами судейства в теннисе;
* составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

**Разовьют следующие качества:**

* улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
* улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
* повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
* коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД**:

* понимать задачи, поставленные педагогом;
* знать технологическую последовательность выполнения работы;
* правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

* научиться проявлять творческие способности;
* развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

* учиться работать в коллективе;
* проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**Виды и формы контроля ЗУН учащихся:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование.  Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода  зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Способы проверки ЗУН учащихся:**

* начальная диагностика;
* промежуточная диагностика;
* итоговая аттестация.

**Формы подведения итогов программы:**

* участие в соревнованиях;
* участие в олимпиадах;
* защита творческих работ и проектов.

**Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

*спортивный школьный зал 9x18*

*спортивный инвентарь и оборудование:*

* теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
* набивные мячи
* перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
* скакалки для прыжков на каждого обучающегося
* секундомер
* гимнастические скамейки – 3 штук
* теннисные столы - 3 штуки
* сетки для настольного тенниса – 2 штуки
* гимнастические маты – 4 штук
* гимнастическая стенка
* волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

**Техническое оснащение**

* проектор;
* экран;
* видео – диски;
* магнитофон;
* компьютер.

**Дидактическое обеспечение программы**

* Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
* Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
* Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
* Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
* «Правила игры в настольный теннис».
* Видеозаписи выступлений учащихся.
* «Правила судейства в настольном теннисе».
* Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

**Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

* светлое просторное помещение;
* в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
* в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Цель – овладеть приёмами игры в настольный теннис и приобрести хорошие технические навыки.

**1. Обучающие:**

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**2. Развивающие:**

* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

**3. Воспитательные:**

* способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению  преступности среди подростков, а также профилактика  наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

**Предполагаемые результаты**

К концу первого года обучения учащиеся должны:

***знать:***

* правила одиночных игр;
* иметь представление об олимпийской системе соревнований;
* технику выполнения основных ударов (плоский удар, кач, накат);
* историю развития игры в России.

***уметь:***

* выполнять основные технические приемы игры;
* судить одиночные и парные игры;
* выполнять сложные движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

**Приобрести навыки:**

* основ техники некоторых упражнений;
* выполнения возрастных нормативов;
* приема водных процедур, воздушных, солнечных ванн.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Раздел  Тема | Кол-во часов  теор. практ. всего | | |
| **Введение в курс программы** | | | | |
| **1** | **Введение, техника безопасности, правила дорожного движения** | **1** | **-** | **1** |
| **2** | **Физическая культура и спорт в России, области, городе** | **1** | **-** | **1** |
|  | - история развития настольного тенниса | 1 | - | 1 |
| **3** | **Валеология** | **2** | **-** | **2** |
|  | Лекции о вреде наркомании, токсикомании, алкоголизма и курения | 1 | - | 1 |
|  | Безопасность поведения - залог сохранения здоровья | 1 | - | 1 |
| **4** | **Основы техники и тактики игры** | **10,5** | **36,5** | **47** |
|  | **Хватка ракетки** | **0,5** | **1,5** | **2** |
|  | **Игровая стойка у стола** | **0,5** | **1,5** | **2** |
|  | **Перемещение у стола** | **0,5** | **1,5** | **2** |
|  | **Набивание мяча на ракетке** | **1** | **2** | **3** |
|  | - одной стороной ракетки | 0,5 | 0,5 | 1 |
|  | - 2-мя сторонами ракетки поочередно | 0,5 | 0,5 | 1 |
|  | - набивание мяча на постоянную и на разную контрастную высоту | - | 1 | 1 |
|  | **Плоский удар (откидка)** | **2** | **6** | **8** |
|  | - слева | 0,5 | 1,5 | 2 |
|  | - справа | 0,5 | 1,5 | 2 |
|  | - перемещение влево-вправо при выполнении плоского удара | 0,5 | 1,5 | 2 |
|  | - “Треугольник” плоским ударом | 0,5 | 1,5 | 2 |
|  | **Подача** | **2** | **6** | **8** |
|  | - плоским ударом без вращения | 0,5 | 1, 5 | 2 |
|  | - с верхним вращением | 0,5 | 1,5 | 2 |
|  | - с нижним вращением | 0,5 | 1,5 | 2 |
|  | - прием подач плоским ударом, накатом, качем | 0,5 | 1,5 | 2 |
|  | **Накат** | **1,5** | **7,5** | **9** |
|  | - справа и слева по диагонали | 0,5 | 2,5 | 3 |
|  | - справа и слева по прямой | 0,5 | 2,5 | 3 |
|  | - “Треугольник” накатом | 0,5 | 2,5 | 3 |
|  | **Кач (срезка)** | **1** | **5** | **6** |
|  | - справа и слева по диагонали | 0,5 | 2,5 | 3 |
|  | - справа и слева по прямой | 0,5 | 2,5 | 3 |
|  | **Атака с кача (срезки)** | **1** | **5** | **6** |
|  | -справа и слева по диагонали | 0,5 | 2,5 | 3 |
|  | - справа и слева по прямой | 0,5 | 2,5 | 3 |
|  | **Игры** | **0,5** | **1,5** | **2** |
|  | - один против всех | 0,5 | 1,5 | 2 |
| **5** | **Методика обучения** | **1** | **-** | **1** |
| **6** | **Правила игры** | **2** | **2** | **4** |
|  | - правила одиночных игр | 1 | 2 | 3 |
|  | - олимпийская система соревнований | 1 | - | 1 |
| **7** | **Участие в соревнованиях** | **1** | **5** | **6** |
| **8** | **Индивидуальная работа** | **0,5** | **3,5** | **4** |
| **9** | **Разминка перед занятием** | **-** | **3** | **3** |
| **10** | **Контроль нормативов физического развития** | **-** | **3** | **3** |
|  | **Итого:** | **19** | **53** | **72** |

**Содержание учебного плана**

**Введение, техника безопасности**. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

**Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области.** Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

**Валеология**. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

**Основы техники и тактики игры.** Изучение базовых приемов игры настольного тенниса. Изучение технических приемов. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников.

*Краткое описание содержания практических занятий по разделу.* Изучение хватки ракетки; стойки у стола; перемещения у стола. Набивание мяча на ракетке. Плоский удар, накат, кач (срезка) в простых комбинациях («треугольник», «восьмерка»), атака с кача (срезки), подача без вращения, с верхним и нижним вращением, игра «один – против всех». Основная задача практических занятий – освоение основных элементов игры.

**Методика обучения.** Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально- волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

**Правила игры.** Ознакомление с правилами одиночных игр.

**Участие в соревнованиях.** Выступление на соревнованиях районного и областного уровня.

**Индивидуальная работа.** Отработка технических приемов настольного тенниса.

**Разминка перед занятием.** Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

**Контроль нормативов физического развития.** Проверка физического развития и потенциала воспитанников. Сдача нормативов по отжиманию, бегу на короткие дистанции, прыжкам с места в длину и высоту, прыжкам через скакалку, подтягиванию. Проводится 2 раза: вначале и в конце учебного года.