

**государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа №11 им. Героя Советского Союза
Аипова Махмута Ильичевича городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрена на
заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1
от «28»августа 2020 г.

Проверена
Заместитель директора по УВР
Л.С. Райник
«31» августа 2020 г.

Утверждена
Приказом № _____
от «_____» _____ 2020 г.
Директор школы
_____ О.А. Дунова

Дополнительная общеобразовательная программа

Секция ШСК «Юниор»

«Настольный теннис»

срок реализации: 1 год

Пояснительная записка

Предлагаемая программа реализует концепцию физического совершенствования, стремления к ведению здорового образа жизни, формирует и воспитывает интерес к спорту.

Дополнительная образовательная программа разработана в рамках деятельности общественного объединения Школьный Спортивный Клуб «ЮНИОР», направлена на развитие одного из видов спорта: настольный теннис.

Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года N 41 Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов».

В соответствии с законом РФ «О физической культуре и спорте»; Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; «Программой развития воспитания в системе российского образования»; «Декларации прав ребёнка».

Программа рассчитана на возрастную группу 9-17 лет.

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что ее основной направленностью является не достижение наивысшего спортивного результата, а максимальное содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности воспитанников, с учетом их индивидуальных физических и психологических особенностей, потребностей и интересов. Основой обучения является дифференцированный и индивидуальный подход к занимающимся. Воспитательный и образовательный процесс осуществляется в тесном взаимодействии с родителями воспитанников.

Актуальность и значимость данной программы заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи физического воспитания на протяжении обучения, формируя у обучающихся представление о физической культуре в целом, настольном теннисе в частности, показывает возможности данных упражнений в повышенной работоспособности и

улучшения состояния здоровья, развивает основные двигательные качества, воспитывает личность, способную к самостоятельной творческой деятельности.

Целью программы является *содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности, социально-ориентированной на ценности здорового образа жизни через занятия настольным теннисом.*

Задачи программы направлены на:

1) Воспитательный блок:

- формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями,
- формирование у детей положительных морально-нравственных качеств,
- формирование ценностных ориентиров З.О.Ж.

2) Образовательный блок:

- подготовку судей-инструкторов по настольному теннису
- приобретение воспитанниками знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений в области физической культуры и спорта,
- формирование двигательных умений и навыков игры в настольный теннис

3) Развивающий блок:

- развитие двигательных способностей (кондиционных и координационных),
- развитие психических процессов и свойств личности,
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год, 1 час в неделю, всего 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по группам. Продолжительность одного занятия – 1 час.

Условия реализации программы

Ресурсное обеспечение.

- 1) Занятия проводятся в спортивном зале. Санитарно-гигиенические показатели соответствуют требованиям СанПиНов.
- 2) Образование педагога – высшее.
- 3) Основной методический принцип – деятельностный подход.
- 4) Основная форма занятия – учебно-тренировочная.
- 5) В процессе работы используются следующие методы обучения:
 - словесные (показ, рассказ, беседа, команда, информирование, пояснение, указание)

- наглядные (показ, демонстрация таблиц, видео, телефильмов, рисунков, компьютерных дисков)
- практические методы:
 - изучение в целом;
 - метод частично-регламентированного упражнения; использования подвижных упражнений;
 - игровой метод;
 - соревновательный метод.
- основной методический принцип – дифференцированный и индивидуальный подход
- основная форма обучения – учебно-тренировочное занятие:
 - типы занятий:
 - занятия по изучению нового материала;
 - занятия по совершенствованию изученного;
 - занятия смешанного типа;
 - контрольно-учетные;
 - теоретические.
- диагностирование:
 - осуществляется с помощью следующих методов:
 - диагностические методы определения уровня физического развития и физической подготовленности;
 - метод хронометрирования;
 - метод математической статистики;
 - метод тестов.
- по источникам знаний – словесные, наглядные, практические (метод использования подводящих упражнений, игровой и соревновательный методы);
- по степени взаимодействия – беседы, самостоятельная работа;
- в зависимости от дидактических задач – объяснение, закрепление, контроль
- по характеру познавательной деятельности – объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный.

6) Формы организации деятельности:

- фронтальная;
- групповая;
- индивидуальная.

7) Типы занятий:

- комбинированный;
- изучение нового материала;
- закрепление изученного;
- контрольно-учетные.

8) Мониторинговые исследования:

- определение уровня физического развития и физической подготовленности;
- определение адаптационного потенциала занимающихся.

Планируемые результаты

Занятия спортивными играми по предложенной образовательной программе будут содействовать:

- интеллектуальному и духовному развитию личности ребенка;
- укреплению психического и физического здоровья воспитанников;
- формированию потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

В ходе реализации данной программы воспитанники:

- приобретут необходимые знания в области гигиены и медицины, теории и методики физической культуры и спорта;
- овладеют основными двигательными умениями и навыками игры в настольный теннис;
- смогут самостоятельно организовать и провести массовые соревнования по настольному теннису.

Способы проверки результатов:

- зачеты по теоретическим основам знаний
- диагностика уровня воспитанности;
- мониторинг личностного развития воспитанников;
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей;
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков;
- анкетирование;
- участие в соревнованиях по настольному теннису;
- сохранность контингента.

**Тематическое планирование занятий
Настольный теннис (34 часа)**

№ п/п	Тема занятий	Кол- во часов
1.	Физическая культура в современном обществе.	1
2.	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1
3.	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1
4.	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1
5.	Выбор ракетки и способы держания.	1
6.	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1
7.	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1
8.	Удары по мячу накатом.	1
9.	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
10.	Игра в ближней и дальней зонах.	1
11.	Вращение мяча.	1
12.	Основные положения теннисиста.	1
13.	Исходные положения, выбор места.	1
14.	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1
15.	Одношажные и двухшажные перемещения.	1
16.	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1
17.	Подачи: короткие и длинные.	1
18.	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	1
19.	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1
20.	Тактика одиночных игр	1
21.	Игра в защите	1
22.	Основные тактические комбинации. При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача.	1
23.	Основные тактические комбинации. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.	1
24.	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1
25.	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1
26.	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1
27.	Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1

28.	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1
29.	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1
30.	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
31.	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
32.	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
33.	Соревнования	1
34.	Соревнования	1