Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на Педагогическом  Совете  Протокол № 9  от «27»мая 2019г. | СОГЛАСОВАНО  Зам. директора по УВР  Жужжина Г.А.  от «27» мая 2019г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор МБОУ ООШ №3  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Тульская О.В.  Приказ № 111  от «27» мая 2019г |

Рабочая программа

по дополнительному образованию

спортивной секции «Настольный теннис»

составлена на основе общеобразовательной программы

по дополнительному образованию основного общего образования для обучающихся 1-4 классов

Учитель физической культуры

Морозова Ольга Александровна

Советск

2019г.

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3-6стр.
2. Возможные результаты \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_7стр.
3. Содержание программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_8стр.
4. Учебный план на предмет \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_9стр.
5. Календарно-тематический план\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10-12стр.
6. Методическое обеспечение программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_13-14стр.
7. Образовательные ресурсы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_15стр.

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» составлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» по авторской комплексной программе физического воспитания учащихся.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет *физкультурно-спортивную направленность*, 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.

*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 в городе, 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 мобилизовать 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.

*Педагогическая целесообразность -*позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

*цель:*

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

*задачи:*

*Образовательные*

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 настольный 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;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 час, 68 часов в год.

*Форма организации детей на занятии*: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

*Форма проведения занятий*: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

*Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:*

Основной показатель работы секции по настольному теннису - 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, используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**2. Возможные результаты**

Учащиеся будут 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;

Учащиеся будут уметь:

проводить специальную разминку для теннисиста;

владеть основами техники настольного тенниса;

владеть основами судейства в настольном теннисе, навыками организации мини-турнира;

составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

владеть основными приемами тактики игры в настольный теннис;

владеть навыками общения в коллективе;

будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Учащиеся разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость, общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**3.Содержание программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной секции «Настольный теннис» состоит из трех основных разделов: основы знаний (теория); общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе *«Основы знаний»* представлен теоретический материал по истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры, принимать участие в соревнованиях и выполнять контрольные нормативы.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**4.Учебно-тематический план*.***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Содержание** | **Кол-во часов** |
| 1 | Теория | 2 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 42 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 20 |
| 4 | ОФП | На каждом занятии |
| 5 | Соревнования | 4 |
|  | **ИТОГО** | **68** |

**5.Календарно-тематическое планирование секции.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ***Тема занятия*** | ***количество часов*** |
| 1 | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Действующие правила игры, терминология, методика судейства соревнований. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. | 2 |
| 2 | Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры. | 2 |
| 3 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника. | 2 |
| 4 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры. | 2 |
| 5 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры. | 2 |
| 6 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника. | 2 |
| 7 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 2 |
| 8 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Подачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего. | 2 |
| 9 | Техника безопасности. ОРУ. Подача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего. | 2 |
| 10 | Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Подачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры. | 2 |
| 11 | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры. | 2 |
| 12 | Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего. | 2 |
| 13 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника. | 2 |
| 14 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры. | 2 |
| 15 | Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры. | 2 |
| 16 | Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи6 топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего. | 2 |
| 17 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Удары атакующие: завершающий удар. Парные игры. | 2 |
| 18 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего. | 2 |
| 19 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника. | 2 |
| 20 | Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры. | 2 |
| 21 | Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего. | 2 |
| 22 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника. | 2 |
| 23 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры. | 2 |
| 24 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры. | 2 |
| 25 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 2 |
| 26 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего. | 2 |
| 27 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника. | 2 |
| 28 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего. | 2 |
| 29 | Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры. | 2 |
| 30 | Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок». Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры. | 2 |
| 31 | Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника. | 2 |
| 32 | Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры. | 2 |
| 33 | Товарищеские встречи команд  других школ, команд педагогов и родителей, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | 2 |
| 34 | Товарищеские встречи команд  других школ, команд педагогов и родителей, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований. | 2 |

**6.Методическое обеспечение программы**

**дополнительного образования детей**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

метод упражнений;

игровой;

соревновательный;

круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

в целом;

по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий.

Для проведения занятий в секции «Настольный теннис» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

скамейка гимнастическая - 4 шт.

скакалки - 8 шт.

мячи теннисные - 8 шт.

ракетки теннисные - 8 шт.

теннисные столы - 2 шт.

учебно-методическая литература по настольному теннису.

**7. Образовательные ресурсы.**

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
2. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
3. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
4. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
5. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.