

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 417
Петродворцового района Санкт-Петербурга**
198411, г. Санкт-Петербург, г. Ломоносов, ул. Жоры Антоненко, д.1

ПРИНЯТА
Решением педагогического Совета
Протокол № 7
От «29» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 90
от «29» августа 2019г.
директор ГБОУ школы № 417
_____ М.Б. Трофимова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Данченко Сергей Петрович,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*, предусматривает общекультурный уровень освоения и учитывает возрастные особенности учащихся.

Актуальность занятий настольным теннисом заключается в развитии и совершенствовании у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, расширению кругозора. 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.

Отличительные особенности программы, в контексте современных требований к увеличению часов для занятий детей физической культурой, проявляется в том, что учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую и психологическую подготовку. Реализация программы «Настольный теннис» позволяет организовать досуг детей и подростков. С ее помощью осуществляется привлечение молодежи к здоровому образу жизни.

Программа адресована для учащихся пятых - десятых классов, предоставляя возможности заниматься настольным теннисом значительному возрастному диапазону школьников. Ограничение нижнего возрастного предела обусловлено только физическими возможностями ребят.

Цель: формирование культуры здорового образа жизни через развитие физических и личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- овладение основами техники игры в настольный теннис;
- овладение тактикой и стратегией настольного тенниса.

Развивающие:

- развитие физических способностей, укрепление здоровья,
- развитие мыслительных способностей,

Воспитательные:

- воспитание понимания необходимости занятий спортом и физической культурой;
- пропаганда здорового образа жизни;

Условия реализации программы

Данная программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 10 до 16 лет. Группы формируются на основе свободного набора. В группах обучения (15 чел.) занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа в год).

Основными формами организации учебного процесса являются парная, групповая, индивидуальная и индивидуально-групповая с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Занятия проводятся с применением следующих форм: беседа, игра, тренировка, соревнование. Учебные занятия разделены на теоретические и практические. Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть образовательного процесса по настольному теннису. Процентное соотношение часов, отведенных на теоретические и практические занятия, обусловлено спецификой предмета, педагогической целесообразностью и рекомендациями по составлению примерного учебного плана по теоретической подготовке, приведенными в программе «Настольный теннис», рекомендованной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы «Настольный теннис» являются следующие умения:

- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Методическое и материально-техническое обеспечение

1. Методы обучения

- Процесс реализации программы основывается на различных методах обучения:
- *Словесные:* беседа, рассказ педагога, диалог.
- *Наглядные:* демонстрация приемов игры в теннис.
- *Практические:* спортивные игры по общефизической подготовке, тренировки и соревнования

2. Методы воспитания

- Обсуждение действий учащихся в игре, организация соревновательной ситуации, личный пример действий руководителя, анализ результатов обучения, беседы.

3. Методы контроля

- Самоконтроль и взаимоконтроль учащихся. Контроль результатов соревнований: текущий, промежуточный, итоговый. Участие в соревнованиях.

1. Материально-техническое обеспечение программы:

- помещение спортивного зала;
- теннисные столы — 3 шт.;
- ракетки — 10 шт.;
- мячи для н/т — 100 шт.;
- сетки для н/т — 3 шт.;
- держатели-кронштейны для сеток — 6 шт.;

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Выполнение тестовых упражнений

					входного контроля
2.	Общефизическая подготовка	48	3	44	Выполнение упражнений по общефизической подготовке
3.	Техническая и тактическая подготовка	66	9	60	Выполнение упражнений по технике игры
4.	Соревнования	26	-	26	Участие в соревнованиях
5.	Итоговое занятие	2	2	-	Самоконтроль, рефлексия
	ВСЕГО:	144	16	128	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа