

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Полотняно-Заводская средняя общеобразовательная школа № 1»**

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

«Утверждаю»

Директор школы: _____

Ромашова С.В.

Приказ № 51-ш от 30.08.2022 г.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
*«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»***

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время из-за большой учебной нагрузки, увлечениями компьютерными играми, малоподвижном образе жизни существует проблема недостатка двигательной активности у школьников. Занятия в секциях, спортивных кружках помогают частично решить эту проблему. Спортивная деятельность способствует всестороннему развитию личности ребенка, она направлена на совершенствование интеллектуального, духовного, психического и физического развития ребенка. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Теннис — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в теннис, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в настольный теннис развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Программа «Настольный теннис» рассчитана на занятия физической культурой как в дополнительное послеурочное время, так и в виде самостоятельных занятий по отдельным спортивным дисциплинам.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 "об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (в ред. приказа Минпросвещения РФ от 05.09.2019 г. № 470).

Данная программа содержит основные требования ФГОС, направленные на организацию учебного процесса и внедрения современных систем физического воспитания способствующих положительной динамике уровня сформированности разносторонне физически развитой личности, что соответствует поставленной цели формирования физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки, а также подготовки учащихся к соревнованиям по теннису.

Программа учитывает требования образовательной программы: сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности; формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; укрепление здоровья; расширение функциональных возможностей организма путем воздействия физических упражнений на развитие

основных физических качеств, органов и систем; формирование культуры движений; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Программа основывается на использовании современных образовательных технологий: здоровьесберегающие, игровые, информационно-коммуникативные, технология уровневой дифференциации, личностно-ориентированного обучения, системно-деятельностный подход. При применении данных технологий не только совершенствуются физические качества личности, но и развивается творческий потенциал обучающихся.

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки, а также подготовки учащихся к соревнованиям по теннису

Задачи:

- привлечение учащихся к подготовке к соревнованиям;
- формирование у учащихся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- развитие основных физических качеств;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении различных упражнений;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия.

Направление деятельности команды - социально-педагогическое.

Теоретический материал программы предлагается в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности, в ходе которых дети узнают много интересного об истории происхождения и развития комплекса «Тенниса»; знакомятся с правилами выполнения упражнений, безопасного поведения на занятиях и во время самостоятельной подготовки.

Практическая часть программы направлена на развитие основных физических качеств, освоение техники выполнения физических упражнений входящих в технику «Тенниса» и совершенствование прикладной физической подготовки. Основными средствами решения поставленных задач являются упражнения и спортивные игры, которые используются на каждом практическом занятии.

НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа дополнительного образования «Настольный теннис» рассчитана на 34 часа.

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Программа дополнительного образования работы «Настольный теннис» создана для возрастной группы учащихся 10-12 лет с учетом дифференцированного подхода к возрасту обучающихся и уровню их подготовки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Занятия по программе «Настольный теннис» являются средством повышения уровня физической подготовки и развития двигательных качеств учащихся, что в свою очередь оказывает положительный результат на подготовку юных теннисистов.

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 испытаний (тестов), 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 проведения тренировок;
- организовывать самостоятельную общефизическую подготовку (ОФП) с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места выполнения нормативов;
- планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе тренировки;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия в теннисе;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по подготовке к игре в теннис 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.

Предметными результатами освоения, учащимися программы являются следующие умения:

- планировать использование физических упражнений в режиме дня, организовывать отдых и досуг;
- излагать факты истории возникновения комплекса «Настольный теннис», характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять тренировки по теннису как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации Соревнований по теннису, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры с элементами видов испытаний;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время тренировок;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать команды, определять результат выполнения нормативов в соответствии с возрастной ступенью;

Оценка планируемых результатов

По итогам прохождения курса проводится итоговое соревнование в возрастной группе обучающихся. Результаты испытаний определяют уровень развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также уровень овладения прикладными навыками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Игры с элементами настольного тенниса.

Выполнение заданий подобного типа способствует формированию таких жизненно важных умений, бегать, прыгать.

Подача. Прием.

В результате таких занятий у учащихся происходит улучшения координации. Учатся рассчитывать силу удара, смягчать прием мяча, перестраиваться по ходу игры.

ОФП.

Выполнение заданий подобного типа способствует укреплению запястного сустава, укреплению фаланг пальцев, укреплению голеностопного сустава.

Пас и атака.

В процессе выполнения таких упражнений дети учатся работать в команде. Чувствовать дистанцию, определять разметки поля, соизмерять силу передачи.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Количество часов
Теннис теория	4
Общефизическая и специальная физическая подготовка	4
Обучение техническим приёмам.	26
Интегральная подготовка.	
Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	
ИТОГО	34

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа физического воспитания для учащихся 1-11класс/В.И.Лях,А.А.Зданевич. – М: «Просвещение» 2010.
2. Справочник учителя физической культуры /П.П. Киселев – М: Глобус2009.
3. Физическая Культура 5-7класс:учебник для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.8-е издание М: Просвещение 2020.
4. Физическая Культура 10-11класс: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Вилинский,И.М. Туревский, Т.Ю.Торочкова. Просвещение 2015г.