**АДМИНИСТРАЦИЯ КСТОВСКОГОМУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6 С КАДЕТСКИМИ КЛАССАМИ»**

Утверждено Принята приказом №80 ШМО классных руководителей

от 28.09.2020 протокол № 1 от 27.08.2020

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно – спортивной направленности**

**кружка «Настольный теннис»**

**возраст обучающихся**: 13-15 лет

**срок реализации**: 1 год



Составитель:

Дмитриев Д.А.

учитель

г.Кстово

2019 год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | стр |
| 1 | Пояснительная записка |  |
| 2 | Цели и задачи программы |  |
| 3 | Содержание программы: |  |
| 3.1 | Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Введение в обществознание» |  |
| 3.2 | Содержание учебно- тематического плана |  |
| 4 | Планируемые результаты освоения программы |  |
| 5 | Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  |  |
| 6 | Условия реализации программы  |  |
| 7 | Формы аттестации и контроля  |  |
| 8 | Методические материалы к программе |  |
| 9 | Список литературы |  |
| 10 | Приложения  |  |
| 10.1 | Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы |  |
| 10.2 | Оценочные материалы |  |
| 10.3 | Приложения по выбору учителя (по желанию) |  |

**1.Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа *«Настольный теннис»* носит физкультурно – спортивную направленность

**Актуальность программы.**

**Новизна программы**

Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями.Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как в программу по физической культуре данный раздел не включён.

**Отличительные особенности программы.**

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятии и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

**Педагогическая целесообразность программы**

 Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области физической культуры и спорта.

**Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 10 до 15 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединении 17 человек.

**Формы организации образовательного процесса.**

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов учащихся.

**Срок освоения программы.**

Программа внеурочной деятельности предназначена для обучающихся 5-9 классов (1год обучения), желающих развивать свой двигательный потенциал, повышать умственную и физическую работоспособность, формировать социальные компетентности, разнообразить свой досуг.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов программы – 34 часа.

**Режим занятий.**

Работа кружка осуществляется 1 раз в неделю и включает в себя 1 занятие по 60 минут. Учебный год начинается 1 сентября текущего года и заканчивается 31 мая(в том числе занятия проводятся в каникулярное время)

**2. Цели и задачи программы**

**Цель программы**:раскрытие физического, умственного, нравственного, эстетического, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.

**Задачи:**

*Образовательные:*

• Обучение основам настольного тенниса;

• Подготовка квалифицированных спортсменов;

• Обучение техники и тактики игры.

*Воспитательные:*

• Воспитание отношения к настольному теннису как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и творческую направленность;

• Воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;

• Выработка умения применять полученные знания на практике.

*Развивающие:*

• Развитие стремления к самостоятельности;

• Развитие физических способностей: быстроты, координации ,силы, ловкости, выносливости, умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;

• Осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

Нормативно-правовая база

Федеральный уровень

1.Концепция развития образования РФ до 2020 г

2.Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 гг.

3.Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 г

4.Патриотическое воспитание граждан РФ на 2016-2020 г.

5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

6. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09

7. Приказ Министерства Просвещения об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам от 9 ноября 2018 г. N 196

8. «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

9.Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности от 18.08.2017 № 09-1672

10. Письмо минобрнауки от 18.11.2015 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)"

Региональный уровень

1.Государственная программа «Развитие образования Нижегородской области» от 30 апреля 2014 года № 301

Муниципальный уровень

1.Муниципальная программа «Развитие образования Кстовского муниципального района на 2017-2019 гг.»

Школьный уровень

Положение об организации дополнительного образования в школе от 01.02.2019 г

**3. Содержание программы**

**3.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

**Срок реализации программы: 1 год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | Формы организации занятий | Формы аттестации (контроля) |
| Всего | Теория | Прак-тика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 |  | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 2. | Физическая подготовка | 3 |  | 3 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 3 | Способы перемещения | 2 |  | 2 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 4 | Атакующие удары | 15 |  | 15 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 5 | Защитные и промежуточные удары | 10 |  | 10 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 6 | Нормативы и соревнования | 3 |  | 3 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| Всего по программе: | 35 | 2 | 33 |  |  |

**3.2. Содержание учебно-тематического плана**

1. Теоретическая подготовка

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.

- Пути развития спорта в стране

- Техника настольного тенниса

- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»

- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

- Способы соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.

- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.

- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.

- Тренировка и совершенствование подач.

- Правила техники безопасности.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка

2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.

3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №**п/п** | **Тема** | **Кол-во часов,****дата** |
|  |  |  |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **2** |  |  |
| 1.1 | История развития настольного тенниса в России | 1 |  |  |
| 1.2 | Правила игры и судейство в настольном теннисе | 1 |  |  |
| **2.** | **Физическая подготовка** | **3** |  |  |
| 2.1 | Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты | 1 |  |  |
| 2.2 | Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы | 1 |  |  |
| 2.3 | Комбинации из освоенных элементов | 1 |  |  |
| **3.** | **Способы перемещения** | **2** |  |  |
| 3.1 | Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела | 1 |  |  |
| 3.2 | Выпадами, вперед, в сторону, назад | 1 |  |  |
| **4.** | **Атакующие удары** | **15** |  |  |
| 4.1 | Откидки справа, слева. Толчок справа и слева. | 1 |  |  |
| 4.2 | Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения | 2 |  |  |
| 4.3 | Подача накатом короткая и длинная | 2 |  |  |
| 4.4 | Накат справа и слева по прямой и по диагонали | 2 |  |  |
| 4.5 | Топ- спин с верхним и с боковым вращением | 2 |  |  |
| 4.6 | Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением | 2 |  |  |
| 4.7 | Удар накатом по свече по опускающему мячу | 1 |  |  |
| 4.8 | Удар накатом по свече по восходящему мячу | 1 |  |  |
| 4.9 | Топ-спин удар | 2 |  |  |
| **5.** | **Защитные и промежуточные удары** | **10** |  |  |
| 5.1 | Подача с нижним вращением с права и с лева | 1 |  |  |
| 5.2 | Срезка справа и с лева по всему столу | 1 |  |  |
| 5.3 | Подрезка справа и слева | 1 |  |  |
| 5.4 | Запилы с права и с лева | 1 |  |  |
| 5.5 | Блок-удар, толчок | 2 |  |  |
| 5.6 | Укороченные и длинные удары справа и с лева | 2 |  |  |
| 5.7 | Подставка справа и слева | 2 |  |  |
| 6. | **Нормативы и соревнования** | **3** |  |  |
| 6.1 | По технической и физической подготовке | 1 |  |  |
| 6.2 | Участие в официальных соревнованиях | 1 |  |  |
| 6.3 | Участие в турнирах и товарищеских встречах | 1 |  |  |
| **ИТОГО:** | **35** |  |  |

**4. Планируемые результаты освоения программы.**

По окончанию курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

**Личностные результаты:**

• развитие любознательности и сообразительности;

• развитие целеустремленности, внимательности;

• развитие наглядно-образного мышления и логики;

• повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;

• способность к самооценке на основе критерия успешности;

• знание и применение основных моральных норм поведения;

• развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

**Метапредметные результаты:**

• формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;

• освоение начальных форм рефлексии;

• формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;

• овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;

• формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;

• способность к самооценке на основе критерия успешности;

**Предметные результаты**

К концу года обучающиеся

***будут знать*:** историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

***будут уметь*:** правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

**5. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | **Месяц обучения** | **Всего учебных недель** | **Всего часов по программе** |
| сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 03.09-08.09 |  10.09-15.09 |  17.09-22.09 | 24.09-29.09 | 01.10-06.10 | 08.10-13.10 | 15.10-20.10 | 22.10-27.10 | 29.10-03.11 | 05.11-10.11 | 12.11-17.11 | 19.11-24.11 | 26.11-01.12 | 03.12-08.12 | 10.12-15.12 | 17.12-22.12 |  | 14.01-19.01 | 21.01-26.01 | 28.01-02.02 | 04.02-09.02 | 11.02-16.02 | 118.02-22.02 | 25.02-02.03 | 04.03-07.03 | 11.03-16.03 | 18.03-23.03 | 25.03-30.03 | 01.04-06.04 | 08.04-13.04 | 15.04-20.04 | 22.04-27.04 | 29.04-04.05 | 06.05-11.05 | 13.05-18.05 | 20.05-25.05 |
| **теория** | **практика** |
| **1 год** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 35 |  |  |

**Условные обозначения:**

ведение занятий по расписанию

итоговая (промежуточная) аттестация

 каникулярный период

**6.Условия реализации (кабинет, площадки, оборудование…)**

Занятия по данной программе проходят в кабинете, либо спортивном зале. Необходимое оборудование: теннисные столы, теннисные ракетки, мячи.

**7. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Год обучения | Формы проведения промежуточной аттестации | Формы проведения итоговой аттестации |
| 1. | 1 год обучения | Практическое задание | Практическое задание.  |

**Способы и формы определения результативности освоения программы**

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

Текущий контроль может проводиться в следующих формах: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончанию обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Настольный теннис».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в следующей форме:

контрольное тестирование.

**8. Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Форма занятия | Методы, технологии | Дидактический материал и ТСО | Форма подведения итогов |
| **Теоретическая подготовка** |
| 1. | История развития настольного тенниса в России | Лекция | Словесный | Презентация  | Устный опрос |
| 2. | Правила игры и судейство в настольном теннисе | Лекция | Словесный |  | Практическое задание |
|  | **Физическая подготовка** |
| 3 | Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты | Практическое занятие. | Практический |  | Практическое задание  |
| 4 | Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы | Практическое занятие. | Практический |  | Практическое задание  |
| 5 | Комбинации из освоенных элементов | Практическое занятие. | Практический |  | Практическое задание  |
|  | Способы перемещения |
| 6 | Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела | Практическое занятие. | Практический | Презентация | Практическое задание  |
| 7 | Выпадами, вперед, в сторону, назад | Практическое занятие. | Практический | Презентация | Практическое задание  |
|  | **Атакующие удары** |
| 8 | Откидки справа, слева. Толчок справа и слева. | Беседа.Практическое занятие. | Практический |  | Практическое задание  |
| 9-10 | Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения | Беседа.Практическое занятие. | Практический |  | Практическое задание  |
| 11-12 | Подача накатом короткая и длинная | Беседа.Практическое занятие. | Практический |  | Практическое задание  |
| 13-14 | Накат справа и слева по прямой и по диагонали | Беседа.Практическое занятие. | Практический |  | Практическое задание  |
| 15-16 | Топ- спин с верхним и с боковым вращением | Беседа.Практическое занятие. | Практический |  | Практическое задание  |
| 17-18 | Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением | Беседа.Практическое занятие. | Практический | Задания практической работы. | Практическое задание  |
| 19 | Удар накатом по свече по опускающему мячу | Беседа.Практическое занятие. | Практический |  | Практическое задание  |
| 20 | Удар накатом по свече по восходящему мячу | Беседа.Практическое занятие. | Практический |  | Практическое задание  |
| 21-22 | Топ-спин удар | Беседа.Практическое занятие. | Практический |  | Практическое задание  |
|  | **Защитные и промежуточные удары** |  |
| 23 | Подача с нижним вращением с права и с лева | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный |  | Практическое задание  |
| 24 | Срезка справа и с лева по всему столу | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный |  | Практическое задание  |
| 25 | Подрезка справа и слева | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный |  | Практическое задание  |
| 26 | Запилы с права и с лева | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный |  | Практическое задание  |
| 27-28 | Блок-удар, толчок | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный |  | Практическое задание  |
| 29-30 | Укороченные и длинные удары справа и с лева | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный |  | Практическое задание  |
| 31-32 | Подставка справа и слева | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный |  | Практическое задание  |
|  | **Нормативы и соревнования** |
| 33 | По технической и физической подготовке | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный |  | Практическое задание  |
| 34 | Участие в официальных соревнованиях | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный |  | Практическое задание  |
| 35 | Участие в турнирах и товарищеских встречах | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный |  | Практическое задание  |

**9. Список литературы:**

**Литература для учителя**

1. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
2. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

3. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
4. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.

**Литература для ученика**

1. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.
2. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.