Российская Федерация

Государственное бюджетное образовательное учреждение

Ненецкого автономного округа «Средняя школа п.Харута»

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**  Заместитель руководителя  по ВР ГБОУ НАО  « СШ п.Харута»  Сидорова С.Н. /\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г | **«Утверждаю»**  Директор  ГБОУ НАО «СШ п. Харута»  Сидорова Т.Г./\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_\_\_\_\_\_\_  от«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г |

**Рабочая программа дополнительного образования**

**занятий по настольному теннису**

**Казакова Дмитрия Сергеевича**

**педагога высшей категории**

2016 - 2017 учебный год

**Оглавление**

1. Титульный лист -------------------------------------------------------------- 1

2. Оглавление------------------------------------------------------------------------- 2

3.Пояснительная записка---------------------------------------------------------- 3

4. Основные положения программы-------------------------------------------- 4

5. Планируемые результаты---------------------------------------------------- 5

6. Учебно-тематический план -------------------------------------------------- 5

7. Содержание программы------------------------------------------------------ 6

8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение------ 7

9. Литература--------------------------------------------------------------------- 8

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа дополнительного образования на 2016-2017 учебный год разработана на основе следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29.12.2012. №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации

от 29 августа 2013г №1008 «Перечень направленностей дополнительных общеобразовательных программ» .

* Письмо Департамента государственной политики в сфере общего образования Минобразования и науки РФ от 27.11.2015. № 08-2228 « Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культуры и спорта в образовательных учреждениях РФ»
* Санитарно- эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10,утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010. №189 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность,** которая соответствует её названию .

**Актуальность** программы заключается в том, чтозанятия физическими упражнениями и спортом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка.

**Педагогическая целесообразность** программы спортивной секции «Настольный теннис»  заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по настольному теннису и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Практическая значимость**программы в методике: приобщаются к здоровому образу жизни через игровую деятельность. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

**Отличительной особенностью** программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

**ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Занятия спортивных секций настольного тенниса направлено на

достижение следующих **целей**:

* приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
* воспитание навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
* развитие физических качеств, необходимых для овладения игрой теннис
* ; привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки.;
* подготовка детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом;
* развитие коммуникабельных способностей;
* воспитание патриотизма и гордости за свою страну.

В соответствии с целями ставятся **задачи**:

* воспитать   потребности   и   умения   самостоятельно   заниматься физическими     упражнениями,   сознательно  применять     их  в целях  отдыха, тренировки, повышенияработоспособности и укрепления здоровья.
* привить интерес к систематическим занятиям настольного тенниса;
* обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
* овладеть основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой тактики игры в настольный теннис;
* освоить процесс игры в соответствии с правилами;
* изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории настольного тенниса, технике и тактике, правил игры.

**Принципы** - от простого к сложному, от знакомого к неизвестному - на которых строятся учебные занятия, дают возможность последовательно от класса к классу обучать учащихся новым, более сложным двигательным действиям.

**Концептуальной основой** планирования является создание предпосылок для начального обучения большого тенниса. В дальнейшем обучении каждый гол циклически повторяет предыдущий, в котором учащиеся должны выходить на качественно более высокий уровень владения ракеткой, с повышение физический и двигательных возможностей организма, чтобы игра приносили радость и удовольствие

 Комплектация групп проводится в различных возрастных категориях: 11-16 лет.

Программа рассчитана на 34ч. Режим занятий 1 час в неделю.

Занятия могут проводиться как индивидуальные, так и групповые.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения программы спортивной секции обучающиеся будут

**знать:** -  виды тенниса

-    технику и тактику игры

-    правила соревнований

-    правила организации игры;

**уметь:**  - самостоятельно составлять комплексы физических упражнений для

индивидуальных тренировок различной направленности;

- вести соревновательную деятельность

-  организовать игру в «Настольный теннис»  для своих  товарищей.

**Способы проверки.**

Сдача нормативов, тестовые задания,  игры, проведение состязаний.

     Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах,  тестирования.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название тематического блока | Теория | Практика | Всего  часов |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. | 1 |  | 1 |
| 2 | Основы техники и тактики игры. | 1 | 15 | 16 |
| 3 | Оборудование инвентарь и уход за ним | 1 |  | 1 |
| 4 | Правила игры, соревнования, их организация и проведение | 1 | 1 | 2 |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка |  | 10 | 10 |
| 6 | Контроль подготовленности занимающихся |  | 2 | 2 |
| 7 | Судейская практика |  | 2 | 2 |
| 8 | Контрольные упражнения и соревнования | Согласно календарному плану |  |  |
|  | Итого | 4 | 30 | 34 |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**1. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. 1 час.**

Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

**2. Основы техники и тактики игры**.**. 16 часа.**

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка  ударов «накат».  Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполенению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм.

**3**. **Оборудование инвентарь и уход за ним. 1 часа.**

Профилактический ремонт спорт инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

**4. Правила игры, соревнования, их организация и проведение. 2 часа**.

Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

**5. Общая и специальная физическая подготовка. 10часов.**

СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация перемещений. Игра  на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

**6**. **Контроль подготовленности занимающихся. 2 часа.**

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

**7. Судейская практика. 2 часа.**

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

**8. Контрольные упражнения и соревнования.**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО –ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы, темы | Формы занятия | Методы, приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический  материал и техническое  оснащение | Формы подведения итогов |
| 1 | Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. | Беседа, доклад | Словесный, иллюстрированный, коллективно-групповой, индивидуальный | Фотографии, плакаты.  Видео, мультимедиа. | Работа по вопросам |
| 2 | Основы техники и тактики игры. | Комбинированная практическая | Словесный, практический, игровой, наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Плакаты, таблицы  , экранно-  звуковой, теннисные столы,  ракетки, мячи, стойки | Контрольные упражнения |
| 3 | Оборудование инвентарь и уход за ним | Беседа практическая | Словесный,  наглядный, коллективно-групповой, индивидуальный | Теннисные столы,  ракетки, мячи, стойки,  сетки | Практическая работа |
| 4 | Правила игры, соревнования, их организация и проведение | Практические беседа | Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Тест |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка | Практические | Словесный, наглядный, практический, групповой, индивидуальный | Теннисные столы,  ракетки, мячи, стойки,  сетки | Выполнение упражнений  Соревнова-  тельная  деятельность |
| 6 | Контроль подготовлен-  ности занимающих-  ся | Практические | Практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Соревнования |
| 7 | Судейская практика | Практические | Практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Выполнение упр-ний. Сор-ная деятельность |
| 8 | Контрольные упражнения и соревнования | Практические | Практический, групповой, индивидуальный | Спортивный инвентарь | Выполнение упражнений. Соревнования |

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. –

М.: Просвещение,1991.

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе / авт.- сост.

М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.

1. Лукманова Н.Б. Формирование правильной осанки у школьников: учебно-методические рекомендации. – Архангельск.: ПГУ им. М.В. Ломоносова,2002.
2. Методы самоконтроля физического состояния: методические рекомендации по валеологии/ сост.Е.Б.Раменская, С.И. Береснев. – Архангнльск.: ПГУ им. М.В.Ломоносова,2000.
3. Муравьёв В.А., Назарова Н.Н. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: методическое пособие.-М.:Дрофа,2008.
4. Настольная книга учителя физической культуры/ авт.-сост. Г.И. Погадаев.- М.: Физкультура и спорт, 2000.
5. Озолин Н.Г. Путь к успеху. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
6. Патриотическое воспитание детей (Игры и программы). – М .:ГОУ ЦРСДОД, 2003.
7. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения: методическое пособие. -М.: Дрофа,2005.
8. Погадаев Г.И., Мишин Б.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы: методическое пособие. –М.: Дрофа,2006.
9. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания. 1-11 классы. /авт. В.И. Лях. – М.: Просвещение 2010.
10. Спортивно – оздоровительные мероприятия в школе /

авт. -сост. О.В. Белоножкина и др. - Волгоград: Учитель, 2006.

1. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России/ В.С. Родиченко и др.- М.: Физкультура и Спорт,2005.