ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
 УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144

КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА



|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Пинг-понг»**

Возраст учащихся 6-15 лет

Срок реализации: 2 года обучения

Разработчики: Кудинова Любовь Дмитриевна, Копанев Валентин Александрович,педагоги дополнительного образования

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Игры, как исторически сложившееся явление возникли в глубокой древности, и представляют собой самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. К наиболее распространенным играм с мячом и ракеткой относятся теннис, настольный теннис.

Программа «Пинг-понг» 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.

Программа «Пинг-понг» является модифицированной.

В программе представлены цели и задачи работы секции,  содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

**Направленность.** Образовательная программа “Пинг-понг” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, 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.

**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 педагога.

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.

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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа по настольному теннису «Пинг-понг», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Адресат программы.**

По программе «Пинг-понг» на первом году обучения могут заниматься дети без предварительного отбора по уровню физических способностей и развитию эстетических функций.

**Целью программы** является создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих задач:

**Обучающие:**

* формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса;
* усвоение необходимых дополнительных знаний в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* умение правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучение учащихся технике и тактике настольного тенниса.

**Развивающие:**

* развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
* укрепление и сохранение здоровья, развитие специальных психофизических качеств (реакция, внимание, мышление).

**Воспитательные:**

* воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями,
* воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений,
* способствие развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
* воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

**Условия реализации программы.**

Программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 14 лет.

В секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом и по согласию родителей. Допускается дополнительный набор по результатам собеседования и выполнению практических заданий.

Срок реализации программы - 2 года.

Количество занятий в год: 144 часов.

Количество занятий: 4 часа в неделю.

Количество обучающихся в группах:

1 года обучения – не менее 15 человек,

2 год обучения – не менее 12 человек,

Форма организации детей на занятии: групповая.

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

**Занятия по программе** ведёт педагог дополнительного образования, имеющий специализацию, соответствующую физкультурно-спортивной направленности дополнительной общеразвивающей программы.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

***Личностные результаты:***

* развитие способности управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.
* способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
* формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

***Метапредметные результаты:***

* владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнений с мячом и ракеткой;
* активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

***Предметные результаты:***

* владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
* владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.
* умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
* умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.
* владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название тем** | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Формы**  **контроля** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Входные тесты |
| 2 | Общефизическая подготовка | 22 | 3 | 19 | Сдача нормативов |
| 3 | Специальная подготовка | 20 | 5 | 15 | Контрольные задания |
| 4 | Техническая подготовка | 20 | 5 | 15 | Контрольные задания |
| 5 | Тактика игры | 37 | 5 | 32 | Контрольные задания |
| 6 | Учебные игры | 39 | 5 | 34 | Соревнования |
| 7 | Итоговое занятие | 4 | 2 | 2 | Контрольные игры |
|  | Общее количество  часов в год | **144** | 26 | 114 |  |

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название тем** | **2 год обучения** | | | **Формы контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Входные тесты |
| 2 | Теоретические сведения  по разделу «настольный теннис» | 5 | 5 | - | Опрос |
| 3 | Общефизическая подготовка | 22 | 3 | 19 | Сдача нормативов |
| 4 | Специальная подготовка | 25 | 5 | 20 | Контрольные тесты |
| 5 | Техническая подготовка | 25 | 7 | 18 | Контрольные задания |
| 6 | Тактика игры | 22 | 8 | 14 | Тесты |
| 7 | Учебные игры | 30 | 3 | 27 | Контрольные игры |
| 8 | Соревнования | 9 |  | 9 | Соревнования |
| 9 | Итоговое занятие | 4 |  | 4 | Игры |
|  | Общее количество  часов в год | **144** | 32 | 112 |  |