

Краснодарский край, Мостовский район, поселок Мостовской
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 30 имени Марины Лаврентьевны
Попович поселка Мостовского муниципального образования Мостовский
район

УТВЕРЖДЕНА

решением педагогического совета

от 29 августа 2024 года протокол № 1

Председатель _____ Ю.Н. Богинский

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивная: «ОФП»**

Нормативный срок освоения – 1 год

Учитель Селин Сергей Михайлович

Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания В.И. Лях, А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2014 г.

Пояснительная записка

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является настольный теннис.

Настольный теннис – один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в настольный теннис, необходимо уметь быстро двигаться, обладать высокой реакцией. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия настольным теннисом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в настольный теннис требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в настольный теннис представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, стол для игры в настольный теннис, ракетки и мяч.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Новизна программы

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля». Кроме того в программе увеличено количество часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в настольном теннисе.

Актуальность

Актуальность программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления

Компетентностный подход определяет следующие особенности предъявления содержания образования: оно представлено в виде трех тематических блоков, обеспечивающих формирование компетенций.

В первом блоке представлен информационный компонент - изучение культурно-исторических основ знаний, медико-биологических, психолого-социальных основ и основ безопасности жизнедеятельности. Данный компонент способствует развитию ценностно-смысловой и учебно-познавательной компетенций.

Во втором блоке представлен операциональный компонент, включающий в себя двигательные умения и навыки (освоение техники упражнений и развитие способностей) и практические умения. Этот компонент позволяет формировать у учащихся коммуникативную компетенцию и компетенцию личностного самосовершенствования.

В третьем блоке представлен мотивационный компонент, который отражает требования к учащимся (что они должны знать, уметь, демонстрировать).

Таким образом, программа обеспечивает взаимосвязанное развитие и совершенствование ключевых, общепредметных и предметных компетенций.

Личностная ориентация образовательного процесса выявляет приоритет воспитательных и развивающих целей обучения. Способность учащихся понимать причины и логику развития физических и психических процессов открывает возможность для осмысленного восприятия всего разнообразия мировоззренческих, социокультурных систем, существующих в современном мире. Система учебных занятий призвана способствовать развитию личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры, усилению мотивации к социальному познанию и творчеству, воспитанию личностно и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности.

Деятельностный подход отражает стратегию современной образовательной политики: необходимость воспитания человека и гражданина, интегрированного в современное ему общество, нацеленного на совершенствование этого общества. Система уроков сориентирована не столько на передачу «готовых знаний», сколько на формирование активной личности, мотивированной к самообразованию, обладающей достаточными навыками и психологическими установками к самостоятельному поиску, отбору, анализу и использованию информации. Это поможет выпускнику адаптироваться в мире, где объем информации растет в геометрической прогрессии, где социальная и профессиональная успешность напрямую зависят от позитивного отношения к новациям, самостоятельности мышления и инициативности, от готовности проявлять творческий подход к делу, искать нестандартные способы решения проблем, от готовности к конструктивному взаимодействию с людьми.

Основой целеполагания является обновление требований к уровню подготовки выпускников в системе физкультурного образования, отражающее важнейшую особенность педагогической концепции государственного стандарта - переход от суммы «предметных результатов» (то есть образовательных результатов, достигаемых в рамках отдельных учебных предметов) к межпредметным и интегративным результатам. Такие результаты представляют собой обобщенные способы деятельности, которые отражают специфику не отдельных предметов, а ступеней общего образования. В государственном стандарте они зафиксированы как общие учебные умения, навыки и способы человеческой деятельности, что предполагает повышенное внимание к развитию межпредметных связей курса физической культуры.

Дидактическая модель обучения и педагогические средства отражают модернизацию основ учебного процесса, их переориентацию на достижение конкретных результатов в виде сформированных умений и навыков учащихся, обобщенных способов деятельности. Формирование целостных представлений о физической культуре и спорте будет осуществляться в ходе творческой деятельности учащихся на основе личностного осмысления фактов и явлений физического развития. Особое внимание уделяется познавательной активности учащихся, их мотивированности к самостоятельной учебной работе. Это предполагает все более широкое использование нетрадиционных форм уроков, в том числе методики ролевых игр, спортивных игр, единоборств, соревновательных упражнений, эстафет и т. д.

Учащиеся должны приобрести умения по формированию собственного алгоритма решения познавательных задач формулировать проблему и цели своей работы, определять адекватные способы и методы решения задачи, прогнозировать ожидаемый результат и сопоставлять его с собственными знаниями по физической культуре. Учащиеся должны научиться представлять результаты индивидуальной и групповой познавательной деятельности в формах реферата, рецензии, публичной презентации.

Реализация программы обеспечивает освоение общеучебных умений и компетенций в рамках **информационно-коммуникативной деятельности**, в том числе способностей передавать содержание в сжатом или развернутом виде в соответствии с целью учебного задания, проводить информационно-смысловый анализ, использовать прослушанную и прочитанную информацию в практической деятельности.

Важнейшее значение имеет овладение учащимися **коммуникативной компетенцией**: формулировать собственную позицию по обсуждаемым вопросам, используя для аргументации знания в области физической культуры и спорта.

С точки зрения развития умений и навыков **рефлексивной деятельности** особое внимание уделено способности учащихся самостоятельно организовывать свою учебную деятельность (постановка цели, планирование, определение оптимального соотношения цели и средств и др.), оценивать ее результаты, определять причины возникших трудностей и пути их устранения, осознавать сферы своих интересов и соотносить их со своими учебными достижениями, чертами своей личности

Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Исходя, из поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- обучить учащихся техническим приемам настольного тенниса;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам настольного тенниса;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Срок реализации программы 1 год.

Формы и режим занятий

Формы проведения занятий и режим: тренировочные занятия, беседы, соревнования. Занятия проходят три раза в неделю по 6 часов.

Ожидаемые результаты общеразвивающей программы

В результате прохождения программы обучающиеся должны

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья;
- основы методики обучения и тренировки по настольному теннису.
- правила игры;
- технику и тактику игры в настольный теннис;
- строевые команды;

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

Спортивные соревнования.

Содержание программы (204 часа)

Основы знаний о физкультурной деятельности (12 часов)

Физическая культура и спорт в России. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Правила игры в настольный теннис.

Общая и специальная физическая подготовка (51 час)

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения на развитие координации. Упражнения для развития выносливости.

Основы техники и тактики игры (126 часов)

Техника нападения. Перемещения и стойки. Передача и прием мяча. Техника защиты. Тактическая подготовка. Тактика нападения. Тактика защиты.

Контрольные игры и соревнования (5 часов)

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результата соревнований. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами настольного тенниса.

Учебный план дополнительной общеразвивающей образовательной программы физкультурно-спортивная: «Настольный теннис»

№	Название темы	Количество часов	
		теория	Практика
	Основы знаний о физической деятельности	12	
1.	Физическая культура и спорт в России.	2	
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	4	
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	3	
4.	Правила игры в настольный теннис.	3	
	Общая физическая подготовка	3	48
1.	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.	3	
2.	Упражнения для развития силы.		9
3.	Упражнения для развития быстроты.		9
4.	Упражнения для развития прыгучести.		9
5.	Упражнения на развитие координации.		9
6.	Упражнения для развития выносливости.		9
7.	Подготовка к сдаче норм ГТО		3
	Основы техники и тактики игры	4	122
1.	Технические действия в нападении.	1	31
2.	Технические действия в защите.	1	31
3.	Тактические действия в нападении.	1	30
4.	Тактические действия в защите.	1	30
	Контрольные игры и соревнования	1	14
1.	Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Оформление хода и результата соревнований.	1	