

**Пояснительная записка.**

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно- спортивную направленность по уровню освоения общекультурная.

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по греко-римской борьбе отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

**Отличительные особенности** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» заключаются в том, что данная программа позволяет в условиях Детско-юношеской спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры». Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп. Содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков. Программа имеет четкую, содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

**Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 13-18 лет. Принимаются все желающие, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья.

**Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев.

На полное освоение программы требуется 276 часов, включая индивидуальные консультации, соревнования, спортивные сборы, спортивные мероприятия.

**Формы обучения**

Форма обучения – очная.

**Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает групповые занятия с детьми. Наполняемость группы 12 - 25 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Общее количество часов в год – 276 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу - 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю. По запросу участников образовательного процесса часы занятий могут меняться.

**Практическая значимость** программы заключается в приобщении обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать «играючи» новыми двигательными умениями и навыками, утверждении паритета между оздоровительно-тренировочной направленностью занятий в секции, и её направленностью на развитие личности обучающегося.

**Цель программы:**развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

**Задачи:**

***Образовательные:***

* обучать правилам игры в теннис,
* обучать основным приемам игры.

***Развивающие:***

* развивать скоростную выносливость, гибкость,
* развивать быстроту реакции,
* совершенствовать координацию и быстроту движений,
* развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

***Воспитательные:***

* воспитывать спортивную дисциплину,
* воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

**Основные формы и методы**

Формами организации учебно-тренировочной работы являются групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

**Подготовительная часть** включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого учащегося на данное занятие.

**Основная часть** – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности.

**Заключительная часть** – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется игровая форма, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к занятиям спортом.

**Планируемые**  **результаты.**

К концу года обучения дети будут знать и уметь:

***По образовательному компоненту программы:***

* знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

***По развивающему компоненту программы:***

* уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

***По воспитательному компоненту программы:***

* иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
* иметь личную дисциплинированность;
* уметь пропагандировать здоровый образ жизни,
* участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности. Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП.

**Механизм оценивания образовательных результатов.**

1.Уровень теоретических знаний.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10мин.).

2.Уровень практических навыков и умений.

Выполнение контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

- не выполнил. Более половины нормативов не выполнены.

- выполнил. 2/3 нормативов выполнены или показаны лучшие результаты.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Подведение итогов реализации программы проводится в процессе обучения: текущая аттестация (поэтапное освоение программы с контрольными упражнениями по ОФП и СФП); промежуточная аттестация (проверяется уровень освоения детьми программы за первое полугодие); итоговая аттестация (проверяется уровень программы по окончании всего курса обучения).

**Итоговая аттестация по О.Ф.П.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Физические качества | Нормативы для юношей | Нормативы для девушек |
| 1. | Координация | Прыжки боком через гимнаст. скамейку за 30 сек.(не менее 15 раз)  Прыжки через скакалку за 30 сек.(не менее 35 раз) | Прыжки боком через гимнаст. скамейку за 30 сек.(не менее 15 раз).  Прыжки через скакалку за 30 сек. (не менее30 раз.) |
| 2. | Быстрота | Челночный бег 30 м (не более5.6 сек.) | Челночный бег 30 м (не более 5.9 сек.) |
| 3. | Скоростно-силовые качества | Прыжок с места в длину (не менее 155 см). | Прыжок в длину с места (не менее 150 см). |
| 4. |  | Метание мяча для настольного тенниса на дальность (не менее 4 м) | Метание мяча для настольного тенниса на дальность не менее 3 м) |

# **Итоговая аттестация по технической подготовке**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование технического приема | | | Кол-во ударов |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | | | 100 - 80 |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | | | 100 -80  80-65 |
| 3. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | | | 100-80  80-65 |
| 4. | Игра накатами справа по диагонали | | | 30 и более от 20 до 29 |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | | | 30 более от 20 до29 |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | | | 20 и более от 15 до19 |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | | | 20 и более от 15 до19 |
| 8. | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) | | | 5 и менее |
| 9. | | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 1. и менее   от 9 до 12 | |
| 10. | | Выполнение подачи справа накатом в правую половину | 8 | |
| стола (из 10 попыток) | 6 | |
| 11. | | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток) | 9  7 | |

**Планируемые**  **результаты.**

К концу года обучения дети будут знать и уметь:

***По образовательному компоненту программы:***

* знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

***По развивающему компоненту программы:***

* уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

***По воспитательному компоненту программы:***

* иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
* иметь личную дисциплинированность;
* уметь пропагандировать здоровый образ жизни,
* участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности. Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАУ ДО ДЮСШ, правила внутреннего распорядка обучающихся МАУ ДО ДЮСШ, локальные акты МАУ ДО ДЮСШ. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

* учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
* вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
* формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
* формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

**Материально-технические и кадровые условия.**

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Пространственно-предметная среда (наглядные пособия и др.).

Кадровые: Тренер – преподаватель.

Материально-технические:

Для реализации образовательной программы используются:

-спортивный зал ФОК МАУ ДО ДЮСШ, городской стадион «Неман»;

-спортивный инвентарь;

-специализированный инвентарь для настольного тенниса.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации / контроля** |
|  | Теоретические занятия | 8 | 8 |  | Теория |
|  | Общефизическая подготовка | 73 |  | 73 | Практика |
|  | Специально-физическая подготовка | 68 |  | 68 | Практика |
|  | Тактико-техническая подготовка | 92 |  | 92 | Практика |
|  | Контрольные испытания | 4 |  | 4 | Результат |
|  | Соревнования | 25 |  | 25 | Результат |
|  | Медицинское обследование | 6 |  | 6 | Заключение |
|  | **Итого** | **276** | **8** | **268** |  |

**Содержание программы**

(276 часов 6 часов в неделю)

**1**.**Теоретическая подготовка (8 часов).**

История развития настольного тенниса. Оздоровительная и прикладная направленность настольного тенниса. Гигиена. Самоконтроль. Режим дня. Предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи. Краткие сведения о строении и функциях организма. Правила соревнований по настольному теннису. Роль соревнований в спортивной подготовке. Места занятий, оборудование и инвентарь. Дневник самоконтроля.

**2. Общая физическая подготовка(73 часа).**

**Практика:**

-строевые упражнения, организующие подвижные игры.;

-упражнения для рук, кистей рук;

-упражнения для ног;

-упражнения для шеи и туловища;

-упражнения для всех групп мышц;

-упражнения для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости;

-упражнения типа «полоса препятствий»;

-упражнения для развития общей выносливости;

-спортивные и подвижные игры;

-медленный бег на время;

-челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м;

-бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время;

-прыжковые упражнения;

-упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком);

-упражнения для развития равновесия;

-упражнения на координацию движений.

**3.Специальная физическая подготовка (68 часов).**

Специальная физическая подготовка (СФП) играет ведущую роль в формировании двигательных способностей теннисиста. Она направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств, при выполнении технических приемов и действий игрока в настольном теннисе. СФП осуществляется в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений игры с учетом условий и характера применения теннисистом этих навыков в соревновательной обстановке. Теннисисту необходимо не только общая, но и определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта и индивидуальному стилю спортсмена.

-упражнения в парах.

-бег по «восьмёрке».

-бег боком, спиной вокруг стола.

-перенос мячей.

-отжимание в упоре от стола.

-подъём из положения лёжа в положение сидя.

-прыжки со скакалкой одинарные.

-прыжки со скакалкой двойные.

-прыжки в длину с места.

-бег на дистанцию 60 метров.

-упражнения для развития игровой ловкости

-упражнения для развития специальной выносливости.

-упражнения для отработки передвижений спортсмена.

-упражнения на «Лесенке»

**4.Тактико-техническое мастерство (92 часа).**

**Техника игры:**

Способы хватки ракетки. Преимущества и недостатки европейского и азиатского стиля игры. Техника удара по шарику: 5 факторов удара – точность, быстрота, сила, разнообразие вращения и направления полёта шарика.

Повышение точности удара, влияние различных направлений усилия при ударе по шарику на траекторию его полёта; влияние изменения угла наклона ракетки при ударе по шарику на траекторию его полёта, влияние силы удара по шарику на траекторию его полёта; влияние различного характера его вращения на траекторию полёта шарика.

Типы подач и техника их выполнения. Способы приёма подач. Оборонительные и атакующие удары. Техника передвижения: быстрая реакция на действия соперника, быстрая оценка его действий и наличие ловкости. Работа с тренажёром.

**Практика:**

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

*Практика:* Стойка и перемещение игрока. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуально, у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезок и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений, данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Отработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ног и разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, координайия движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

**Техническая подготовка.**

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

*Практика:* Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

**6.Контрольные испытания (4 часа).**

Практика: сдача контрольных нормативов.

**7. Соревнования (25 часов).**

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

**8.Медицинское обследование (6 часов).**

Практика: прохождение медицинского обследования.

**Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 46 недель.

Даты начала и окончания учебного периода: с 1 сентября по 15 июля.

Продолжительность каникул: 1 неделя в Новогодние праздники.

Государственные праздники: 4 ноября 2020 г., 1-8 января 2021 г., 22-24 февраля 2021 г., 7-9 марта 2021 г., 1- 5 мая 2021 г., 9-11 мая 2020 г., 12 -14 июня 2021 г.

Число и продолжительность занятий в день – 2 по 45 мин. с учетом перерыва 10 мин. между занятиями. Число занятий в неделю - 6.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и

дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**Материально-техническое оснащение.**

Для занятий настольным теннисом требуется:

-спортивный зал;

-спортивный инвентарь: набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы;

-спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

-спортивную форму;

-спортивную обувь.

**Оценочные и методические материалы.**

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

Теория.

Практика.

Контрольные нормативы, соревнования.

**Методическое обеспечение.**

**Средства обучения:** общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения, подготовительные упражнения, игры, упражнения для обучения техники двигательного действия.

**Методы организации обучающихся**: фронтальный метод, поточный метод, метод групповых занятий, метод индивидуальных заданий.

**Методы овладения спортивной техникой:** метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения, метод показа – демонстрация в целом, по деталям, метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

**Список литературы**

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
4. Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

**Список литературы для педагога**:

1. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса / Г.В. Барчукова
2. В. М. Богушас, О. В. Матыцин. - М.: Академия, 2006. – 528 с.
3. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика /
4. В.В. Команов. - М.: Информпечать, 2012. – 190 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры.– М.:
6. Советский спорт, 2010. – 464 с.
7. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе:
8. учебное пособие / Л.К. Серова. – М.: Спорт, 2016. – 96 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
10. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Р.
11. Худец. - М.: Виста Спорт, 2005. – 272 с.

**Список литературы для учащихся:**

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. – 254 с.
2. Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис / А.Н. Мизин, Г.В. Барчукова. - М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 312 с.
3. Милоданова Ю.А. Обучение настольному теннису за 5 шагов / Ю.А. Милоданова, В.Ю. Жданов, И.Ю. Жданов. – М.: Спорт, 2015. – 128 с.
4. Рябинина С.К. Физическая культура в вузе. Настольный теннис / С.К. Рябинина. - Красноярск: СФУ, 2012. – 150 с.
5. Фримерман Э.Я. Настольный теннис / Э.Я. Фримерман. - М.: Олимпия Пресс, 2005. – 80 с
6. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.