**Пояснительная записка.**

**Направленность программы**

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

Программа составлена для спортивно – оздоровительной группы второго года обучения

**Актуальность программы** заключается в том, что, несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис – достаточно технически и физически сложный вид спорта. Вместе с тем занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Настольный теннис удовлетворяет главные потребности подростков в движении и общении, способствует поддержанию правильной осанки и хорошей физической формы, развивает быструю реакцию, координацию, и в то же время является одним из самых популярных, доступных и не травмоопасных видов спорта. Поэтому этим спортом могут заниматься все желающие. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе. А также находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, выдержку, волю к победе и другие ценные качества.

**Отличительные особенности программы в том, что** она учитывает специфику дополнительного образования, охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Это даёт возможность детям разного возраста, приобщиться к популярному виду спорта, реализовать свои потребности в занятиях спортом, научиться общаться с детьми разного возраста. Их привлекает 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.

**Адресат программы.**

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 8-11 лет. Принимаются все желающие, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья.

**Объём и срок освоения программы.**

Срок освоения программы – 11 месяцев. На полное освоение программы требуется 276 часов, включая индивидуальные консультации, соревнования, спортивные мероприятия.

**Форма обучения**

Форма обучения – очная.

**Особенность организации образовательного процесса.**

Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые занятия с детьми. Состав группы:13–20 человек. Состав групп смешанный.

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

Общее количество часов в год- 276 часов. Продолжительность занятий в день- 2 по 45 минут с учетом перерыва 10 минут между занятиями. Число занятий в неделю-6. По запросу участников образовательного процесса часы занятий могут меняться.

**Практическая значимость.**

Заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладеть «играючи» новыми двигательными умениями и навыками, утверждении паритета между оздоровительно-тренировочной направленностью занятий в секции, и её направленностью на развитие личности обучающегося.

**Цель программы:**

Всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявлении лучших спортсменов для выступления в соревнованиях.

**Задачи дополнительной общеразвивающей программы:**

**Обучающие:**

-познакомить с историей настольного тенниса;

-научить основным приёмам и правилам игры;

-обучить технике и тактике настольного тенниса;

-познакомить с техникой безопасности на занятиях и правилами личной гигиены.

**Развивающие:**

-развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

-развитие и воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры;

-формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

-привитие навыков соревновательной деятельности.

**Воспитательные:**

-способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;-

-воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

-раскрывать потенциал каждого ребёнка;

-пропаганда здорового образа жизни;

-формирование стойкого интереса к занятиям.

**Основные формы и методы.**

Формами организации работы спортивно-оздоровительной группы 2-го года обучения 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 данном занятии.

**Основная часть** – практическая работа обучающих (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приёмы; 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 придаёт смысл обучению, мотивирует обучающихся. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к занятиям спортом.

**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.**

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде тестирования знаний освоения программы. Итоговая аттестация проводится по окончанию освоения программы.

**Итоговая аттестация по О.Ф.П - СОГ–2 г.обучения.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 -8080-65  |
| 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**

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

Требование к уровню подготовки обучающихся:

К концу года занятий обучающиеся должны:

1.Знать/ понимать термины и понятия по темам:

**-**историю настольного тенниса;

-основные приёмы и правила игры;

-техники и тактики игры;

-правила проведения соревнований;

-правила техники безопасности на занятиях и правила личной гигиены;

-оборудование и инвентарь для игры в настольный теннис;

-влияние физических упражнений на организм человека.

2.Уметь:

- бережно обращаться со спортивным инвентарём;

- проводить специальную разминку для теннисиста;

- развивать координацию движений и основныефизические качества;

- работать в коллективе.

3.Требования к уровню подготовки овладения обучающимися двигательными навыками:

- развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;

- развитие двигательных способностей посредством игры в теннис;

- анализ и объективная оценка результатов тренировок;

-формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

-применять в игре технико-тактические действия.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **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.

1.Упражнения в парах.

2.Бег по «восьмёрке».

3.Бег боком, спиной вокруг стола.

4.Перенос мячей.

5.Отжимание в упоре от стола.

6.Подъём из положения лёжа в положение сидя.

7.Прыжки со скакалкой одинарные.

8.Прыжки со скакалкой двойные.

9.Прыжки в длину с места.

10.Бег на дистанцию 60 метров.

11.Упражнения для развития игровой ловкости

12.Упражнения для развития специальной выносливости.

13.Упражнения для отработки передвижений спортсмена.

14. 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, скоординированности 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 и 6 недель в летний период.

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**

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 Российской Федерации 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.

**Кадровое обеспечение**

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 обеспечение**

Для реализации образовательной программы используются

- спортивный зал - 1;

- теннисный стол - 5 шт.;

- ракетки-15 шт;

- шарики- 26 шт.;

- теннисные сетки- 5 шт.

- набивные мячи,

- перекладины для подтягивания в висе;

-скакалки для прыжков;

-спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

**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, в целом.

Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

**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