Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Гашунская средняя общеобразовательная школа № 4

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»Директор МБОУ Гашунская СОШ№4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л. Ю.МищенкоПриказ от 27.08.2021 г. № 118 |

Дополнительная общеразвивающая

общеобразовательная программа

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Черепнина С.В.

п. Байков

2021 г.

Содержание:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка
 | 3 |
| 1. Цель программы
 | 5 |
| 1. Задачи программы
 | 5 |
| 1. Формы и режим обучения
 | 6 |
| 1. Планируемые результаты
 | 6 |
| 1. Формы контроля и подведения итогов реализации программы
 | 7 |
|  7. Учебный план освоения программы 8. Содержание программного материала 13  | 912 |
|  9. Организационно-педагогические условия  | 16 |
|  10. Используемая литература  | 20 |
|  11. Приложение  | 21 |

1. пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по настольному теннису для обучающихся на этапе общей физической подготовки составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закон об образовании РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на02.07.2021г.);

- Закон об образовании в Ростовской области от 14.11.2013г. №26-зс (с изменениями на: 06.05.2016г.);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы для образовательных организаций дополнительного образования детей);

- Устав МБОУ Гашунской СОШ №4, утвержденный приказом управления образования Зимовниковского района от 12.01.2015 №4;

- Основная образовательная программа МБОУ Гашунской СОШ №4, утвержденная приказом МБОУ Гашунской СОШ №4 от 18.08.2021 №110,

-Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах приказ МБОУ Гашунской СОШ №4 от 31.08.2017 №163/1.

«Настольный теннис» (далее программа), направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная, соответствует базовому уровню обучения.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

**Педагогическая целесообразность** – позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**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. 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.

**Актуальность программы.** Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

 Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

**Отличительные особенности.** Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

 Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

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. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

***Краткая характеристика вида деятельности*.**Как многие другие виды спорта, настольный теннис сначала был просто развлечением и интересным времяпровождением. Во второй половине 19 века эта игра пользовалась популярностью в Англии.В начале 20 века игра приобрела некоторые очертания современной игры, но все равно воспринималась не иначе как развлечение в кругу семьи. С 1860 года настольный теннис (пинг-понг), как досуг, появился и в России. А широкую популярность, как вид спорта, настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну приехавшая английская делегация организовала первые показательные игры.

В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис стал олимпийским видом спорта.

Настольный теннис (пинг-понг) развивает зрение**.** Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы руки и кисти, что является одним из способов развитие мелкой моторики, что способствует развитию красивого подчерка.

Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научится быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг спортсмена быстрее управлять cвоим телом.

Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги. Настольный теннис – это игра для всех поколений и возрастов, он доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, на уроках физической культуры, в домах отдыха и летних оздоровительных лагерях, в спортивных секциях и на дачных участках в кругу семьи. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей активного отдыха.

1. **цель программы**

В программе представлены цели и задачи, содержание материала по основным темам (разделам) учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической подготовке, а также учебный план распределения времени на перечисленные компоненты в течение периода обучения.

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

1. **задачи программы**

### *Обучающие:*

* дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить базовым техническим элементам;
* обучить вести игру на счет, на результат;

#### *Развивающие:*

#### развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;

#### развивать специальные двигательные способности посредством игры в настольный теннис;

#### развивать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### *Воспитательные:*

#### воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

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

* пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

**Адресат программы.** Программа предназначена для мальчиков и девочек с 10 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение игре настольный теннис на базовом уровне. Наполняемость в группе от 15 до 20 человек.

1. **ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.**

***Форма организации детей на занятии*:**

* групповая;
* игровая;
* индивидуально-игровая;
* в парах;
* индивидуальная;
* практическая;
* комбинированная;
* соревновательная.

***Форма проведения занятий*:** основнаяформа учебно-тренировочное занятие, предусмотрено планом открытые занятия, турниры, соревнования.

***По типу*** занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

***Методы обучения*:**словесный, наглядный, практический.

***Режим:***занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

 Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Допустимые режимы обучения по данной программе представлены в таблице 1.

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Возраст обучающихся** | **Недельная нагрузка** | **\*Допустимые режим занятий** | **\*\*Количество учебных недель** | **итого часов в год** |
| первый | 10-16 | 4 | 2х2, (1х1х1х1) | 36 | 144 |

\*Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

\*\* Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации 36 учебных недель.

**Срок обучения** по программе 1 год.

1. **ПЛАНИРУЕМЫЕ результаты**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

**знать:**

• что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

• как правильно распределять свою физическую нагрузку;

• правила игры в настольный теннис;

• правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

• правила проведения соревнований;

**уметь:**

• проводить специальную разминку для теннисиста

• овладеют основами техники настольного тенниса;

• овладеют основами судейства в теннисе;

• составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

**Разовьют следующие качества:**

• улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

• улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

• повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

• коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

• понимать задачи, поставленные педагогом;

• знать технологическую последовательность выполнения работы;

• правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

• научиться проявлять творческие способности;

• развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

• учиться работать в коллективе;

• проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических кондиций и технических навыков не предусмотрено.

 *В период обучения,*обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является *промежуточной формой аттестации.* Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения.Контрольно- тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности побазовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП.Требования приведены в таблице 2.

*Сроки проведения* промежуточной аттестации: – после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года, и окончании второго полугодия обучения –в мае текущего учебного года.В случае, если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни, и изучения пропущенного учебного материала).

Таблица 2.

**Показатели**

**контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) иаттестационных (итоговой аттестации) упражнений по ОФП, СФП И ТТП**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **возраст** | **уровень** | **ОФП** |
| **Бег 30 м.** *(сек)* | *Юн.:* **подтягивание на перекладине;***Дев***: сгибание и разгибание рук в упоре лежа** | **Прыжок** **в длину с места** *(см)* |
| **юн** | **дев** | **юн** | **дев** | **юн** | **дев** |
| **10** | *Высокий**Средний**Низкий* | 6.06.16.2 | 6.56.76.9 | 876 | 765 | 164160156 | 145138132 |
| **11** | *Высокий**Средний**Низкий* | 5.96.06.1 | 6.36.46.7 | 987 | 876 | 170166162 | 156148143 |
| **12** | *Высокий**Средний**Низкий* | 5.85.96.0 | 6.16.36.5 | 1098 | 987 | 176172168 | 164158152 |
| **13** | *Высокий**Средний**Низкий* | 5.75.85.9 | 5.96.16.3 | 11109 | 1098 | 180175170 | 172168164 |
| **14** | *Высокий**Средний**Низкий* | 5.65.75.8 | 5.85.96.1 | 121110 | 11109 | 186180175 | 180176172 |
| **15** | *Высокий**Средний**Низкий* | 5.55.65.7 | 5.75.85.9 | 121110 | 121110 | 195190186 | 185180176 |
| **16** | *Высокий**Средний**Низкий* | 5.45.5 5.6 | 5.65.75.8 | 131211 | 131211 | 210202196 | 192186182 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **возраст** | **уровень** | **СФП** |
| **Бег 10 м *(сек)*** | **Метание мяча для настольного тенниса** *(м)* | **Прыжки через скакалку за 30 сек** *(кол-во)* |
| **юн** | **дев** | **юн** | **дев** | **юн** | **дев** |
| **10** | *Высокий**Средний**Низкий* | 2.72.82.9 | 2.82.93.0 | 4.34.03.8 | 4.03.73.3 | 373533 | 323029 |
| **11** | *Высокий**Средний**Низкий* | 2.62.72.8 | 2.72.82.9 | 4.54.34.0 | 4.44.03.7 | 393735 | 353230 |
| **12** | *Высокий**Средний**Низкий* | 2.52.62.7 | 2.62.72.8 | 4.84.54.2 | 4.74.44.0 | 424038 | 383634 |
| **13** | *Высокий**Средний**Низкий* | 2.42.52.6 | 2.52.62.7 | 5.35.04.7 | 5.04.74.0 | 444139 | 403836 |
| **14** | *Высокий**Средний**Низкий* | 2.32.42.5 | 2.42.52.6 | 5.65.24.8 | 5.45.04.7 | 464341 | 434138 |
| **15** | *Высокий**Средний**Низкий* | 2.22.32.4 | 2.32.42.5 | 5.95.55.2 | 5.75.35.0 | 474543 | 454341 |
| **16** | *Высокий**Средний**Низкий* | 2.12.22.3 | 2.22.32.4 | 6.46.05.7 | 6.05.75.2 | 494745 | 484644 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **возраст** | **уровень** | **ТТ** |
| **Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек** *(кол-во раз)* | **Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач** | **Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога** *(общее кол-во отбитых ударов)* |
| **юн** | **дев** | **юн** | **дев** | **юн** | **дев** |
| **10** | *Высокий**Средний**Низкий* | 543 | 543 | 543 |
| **11** | *Высокий**Средний**Низкий* | 654 | 543 | 654 |
| **12** | *Высокий**Средний**Низкий* | 765 | 654 | 765 |
| **13** | *Высокий**Средний**Низкий* | 876 | 654 | 876 |
| **14** | *Высокий**Средний**Низкий* | 987 | 765 | 876 |
| **15** | *Высокий**Средний**Низкий* | 1098 | 876 | 987 |
| **16** | *Высокий**Средний**Низкий* | 11109 | 987 | 987 |

 **7.Примерный календарный учебный план на 36 учебных недель**

**прохождения программного материала на 2021-2022 учебный год.**

по дополнительной общеразвивающей программе «Настольный теннис»

*(на 36 учебных недель с режимом 4 часа в неделю)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Название раздела, темы | Количество часов | Формы организации занятий | Дата |
| всего | теория | практика | индивидуальные занятия |
| план | факт |
| **1** | **Раздел 1: Теоретические сведенияпо разделу «настольный теннис»– 16 часов** |
| 1.1 | «Вводное занятие. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис | 2 | 1 | 1 | - | аудиторнаягрупповая | 03.09 |  |
| 1.2 | Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис; | 2 | 1 | 1 | - | аудиторнаягрупповая | 07.09 |  |
| 1.3 | Основные термины и понятия в настольном теннисе. | 2 | 1 | 1 | - | аудиторнаягрупповая | 10.09 |  |
| 1.4 | Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. | 2 | 1 | 1 | - | аудиторнаягрупповая | 14.09 |  |
| 1.5 | Сведения о строении и функциях организма человека; | 2 | 2 | - | - | аудиторнаягрупповая | 17.09 |  |
| 1.6 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом; | 2 | 1 | 1 | - | аудиторнаягрупповая | 21.09 |  |
| 1.7 | Правила игры в настольный теннис; | 2 | 2 | - | - | аудиторнаягрупповая | 24.09 |  |
| 1.8 | Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис; | 2 | 1 | 1 | - | аудиторнаягрупповая | 28.09 |  |
| **2** | **Раздел 2: Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)** |
| 2.1 | Подвижные игры «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему». | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, площадка. | 01.1005.10 |  |
| 2.2 | ОРУ  | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, площадка. | 08.1012.10 |  |
| 2.3 | Бег | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, площадка. | 15.1019.10 |  |
| 2.4 | Прыжки | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, площадка. | 22.1026.10 |  |
| 2.5 | Метания | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, площадка. | 29.1002.11 |  |
| **3** | **Раздел 3: Специальная физическая подготовка – 20 часов** |
| 3.1 | Упражнения для развития прыжковой ловкостиУпражнения для развития внимания и быстроту реакции | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, | 05.1109.11 |  |
| 3.2 | Упражнения для развития силы | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, | 12.1116.11 |  |
| 3.3 | Упражнения для развития выносливости  | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, | 19.1123.11 |  |
| 3.4 | Упражнения для развития гибкости  | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, | 26.1130.11 |  |
| 3.5 | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, | 03.1207.12 |  |
| **4** | **Раздел 4: Технико-тактическая подготовка - 62 часов** |
| 4.1 | техника хвата теннисной ракетки | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, | 10.1214.12 |  |
| 4.2 | жонглирование теннисным мячом | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, | 17.1221.12 |  |
| 4.3 | передвижения теннисиста | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, | 24.1207.01 |  |
| 4.4 | стойка теннисиста | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, | 11.0114.01 |  |
| 4.5 | основные виды вращения мяча | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, | 18.0121.01 |  |
| 4.6 | подачи мяча: «маятник», «челнок» | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, | 25.0128.01 |  |
| 4.7 | удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением– «подрезка») | 6 | 3 | 3 | - | спортивный зал, | 01.0204.0208.02 |  |
| 4.8 | Подачи мяча в нападении. | 6 | 3 | 3 | - | спортивный зал, | 11.0215.0218.02 |  |
| 4.9 | Прием подач ударом. | 6 | 3 | 3 | - | спортивный зал, | 22.0225.0201.03 |  |
| 4.10 | Удары атакующие, защитные. | 8 | 3 | 5 | - | спортивный зал, | 04.0311.0315.0318.03 |  |
| 4.11 | Удары, отличающиеся по длине полета мяча | 6 | 3 | 3 | - | спортивный зал, | 22.0325.0329.03 |  |
| 4.12 | Удары по высоте отскока на стороне соперника | 6 | 3 | 3 | - | спортивный зал, | 01.0405.0408.04 |  |
| **5** | ***Интегральная (соревновательная) подготовка* – 20 часов** |  |
| 5.1 | парные игры | 10 | 5 | 5 | - | спортивный зал, | 12.0415.0419.0422.0426.04 |  |
| 5.2 | «игра атакующего против защитника». «игра атакующего против защитника».  | 10 | 5 | 5 | - | спортивный зал, | 29.0406.0513.0517.0520.05 |  |
| ***6*** | ***Контрольные занятия - 4 часов*** |
| 6.1 | Контрольные занятия | 4 | 2 | 2 | - | спортивный зал, | 24.0527.05 |  |
| ***7*** | ***Итоговые занятия – 4 часа*** |
| 7.1 | Итоговые занятия | 2 | 1 | 1 | - | спортивный зал, | 31.05 |  |
| **Итого:** | 144 | 73 | 71 |  |  |  |  |
| **ИТОГО 144 часов** |

**8.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.**

1. ***Теоретическая подготовка.***

***Водное занятие.***

*Теоретическая часть:*Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

*Практическая часть:*Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

*Темы:* История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола(названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

1. ***Общая физическая подготовка.***

*Теоретическая часть:*

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопияи их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

*Практическая часть:*

 *Гимнастические упражнения.*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

 *Легкоатлетические упражнения.*Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

 *Подвижные игры:*«Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

1. ***Специальная физическая подготовка***

*Теоретическая часть:*

 Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

*Практическая часть***:**Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч)

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут;имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты;имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

*Упражнения для развития моторики рук:* держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево);держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами;пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад;удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони;удержать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

*Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче:* «*Зоркий глаз», «Зевака».*

*«Зеркальце», «Прыгуны»,«Лягушка»,«Два цвета», «Летчики»,«Светофор»,«Карандаши»,* «*Руки, ноги».*

*Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч»*, *«Поймай мяч», «Куча мала»,* «*Мяч соседу»,* «*Пустая ракетка»,«Каракатица»*, «*Рыцарский бой»,«Горячая картошка», «Гонка мячей»*, *«Нападающие и защитники*

1. ***Технико-тактическая подготовка****.*

*Теоретическая часть:*

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

*Практическая часть:*

 *Техника ударов.* Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

 *Техника подач.*Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

 б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

 в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

*Выбор позиции.* Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

 *Тренировка тактических вариантов игры:*

*-*атака на своей подаче;

- атака на подаче противника;

- атака с перехватом инициативы;

- атака с сильного удара противника.

 *Игры на счет - двумя мячами:*

- «подставкой» против «подставки»;

- только ударами «накат» слева;

- против защиты «подрезками» по углам;

- то же справа;

- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;

- в «солнышко» строем;

- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

*Выполнение комбинации из 6 ударов:*

- удар справа с отскока;

-удар слева с отскока;

- удар с выходом перед;

- удар с лета справа;

- удар с лета слева.

*Розыгрыш очка*: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

1. ***Интегральная (соревновательная) подготовка****.*

*Теоретическая часть:* Инструктаж поОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

*Практическая часть:*

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

*Интегральная подготовка*:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);

- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;

- многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;

- подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;

- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

1. **Контрольные занятия.**

*Теоретическая часть:* Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

*Практическая часть*: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

1. **Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть*: подведение результатов обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельность. Подведение итогов обучения. *Практическая часть*:показательные игры для родителей, администрации*.* Блиц турнир внутри группы.

**9.Организационно-педагогические условия реализации программы***.*

Организация занятий по настольному теннису

***Структура занятия***

**Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа или один академический час.**

**\*\*Примерное распределение времени на занятие 1 час.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **содержание** | **длительность** |
| **подготовительная** | **Вынос и размещение инвентаря****Объяснение задач занятия****Общеразвивающие упражнения** | **5 мин** |
| **основная** | **Решение основных задач занятия:****- обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса****- специальные игровые упражнения** | **25 мин** |
| **Активный перерыв: подвижные игры.** | **5мин** |
| **заключительная** | **Упражнения на восстановление****Подведение итогов занятия** | **5 мин** |

*Подготовка к занятию и его проведение.*

 Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

*Этапы обучения.*

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование*.*

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения –* наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

**Учебно-методическое обеспечение:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Форма организации занятий** | **Методы и приемы.** | **Использованные материалы** | **Формы подведения итогов** |
| **1** | ОФП | Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика  | **Методы:**Словесный, наглядный, практический.**Приемы:**Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | **Оборудование:**Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры.**Методические** **материалы:**Журналы, картинки, карточки | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| **2** | СФП | Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие  | **Методы:**Словесный, наглядный, практический.**Приемы:**Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | **Оборудование:**Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка**Методические** **материалы:**Журналы, картинки, видеозаписи. | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| **3** | Техника перемещений, ударов, подач, отбивания мяча. | Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие,контрольное занятие. | **Методы:**Словесный, наглядный, практический, работа по образцу**Приемы:**Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий. | **Оборудование:**столы, ракетки, мячи, мячи различных размеров, кубики, кегли, тренажер настольного тенниса, мишени настольные.**Методические** **материалы:**Журналы, картинки, видеозаписи | Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация |
| **4** | Соревновательная подготовка | Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование | **Методы:**Словесный, наглядный, практический.**Приемы:**Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений | **Оборудование:**Столы, сетки, ракетки**Методические** **материалы:**видеозаписи, схемы, таблицы | Обсуждение, обобщение знаний, анализ. |
| **5** | Подвижные игры | Инструктаж, игровое занятие | **Методы:**Соревновательно-игровой, словесный**Приемы:**Объяснение, демонстрация. | **Оборудование:**Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.**Методические** **материалы:** карточки. | Обсуждение. |
| **7** | Контрольные занятия | Беседа, инструктаж, практическое занятие, | **Методы:**соревновательно-игровой, практический.**Приемы:**Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований | **Оборудование:**Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки.**Методические** **материалы:**Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации | обсуждение, обобщение знаний и умений |

**Материально-техническое обеспечение программы.**

Для занятий по программе требуется:

*спортивный школьный зал 9x18*

*спортивный инвентарь и оборудование:*

* теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
* набивные мячи
* перекладины для подтягивания в висе – 1 шт.
* скакалки для прыжков на каждого обучающегося
* секундомер
* гимнастические скамейки – 3 шт.
* теннисные столы - 1 шт.
* сетки для настольного тенниса – 2 шт.
* гимнастические маты – 4 шт.
* гимнастическая стенка
* волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

**Техническое оснащение**

* проектор;
* экран;
* видео – диски;
* магнитофон;
* компьютер.

**Дидактическое обеспечение программы**

* Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
* Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
* Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
* «Правила игры в настольный теннис».
* Видеозаписи выступлений учащихся.
* «Правила судейства в настольном теннисе».
* Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

**Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

* светлое просторное помещение;
* в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
* в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Кадровое обеспечение**

 Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специальное, спортивно-педагогическое образование, или прошедший Курс профессиональной переподготовки «Организация тренерской деятельности по физической культуре и спорту». Педагог обязан владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы настольного тенниса.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

**10. Используемая литература**

* 1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступ. в силу с 24.07.2015): - Москва: Проспект, 2013.
	2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ (ред. от 03.12.2011) «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации». [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.rg.ru/1998/08/05/detskie-prava-dok.html>.
	3. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс] - Режим доступа: <https://rg.ru/2014/09/08/obrazovanie-site-dok.html>.
	4. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3.172 -14. Постановление от 4 июля 2014 г. №41[Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://base.garant.ru/>.
	5. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/#ixzz5ZxldKJBu>
	6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 года N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
	7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ N 996-р от 29.05.2015. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://rg.ru/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
	8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки российской федерации N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://new.ecobiocentre.ru/upload/main/proektirovanieprogramm.pdf>

9. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб.заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

10. Барчукова Г.В.Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.

11. Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М..: Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

12. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.

**Интернет ресурсы:**

TTFT.ru

TT.ru

Myvi.ru

Rttf.ru

**Приложение**

**Календарный учебный план-график.**

1. Начало учебного года: 01 сентября.
2. Окончание учебного года: 31 мая.
3. Учебный год: 36 недель.
4. Промежуточная аттестация (диагностика) – 2-3 неделя декабря.
5. Итоговая аттестация: 3 неделя мая.
6. Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время) кроме государственных праздников.