**Пояснительная записка.**

Программа «Настольный теннис» является *модифицированной*.

 Программа была  адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования обучающихся. В программе представлены цели и задачи работы секции,  содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

   Образовательная программа “настольный теннис” имеет*физкультурно-спортивную направленность,*по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

*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 обучающихся и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой,  представляющей собой  эффективное  средство  физического  воспитания и всестороннего физического развития.

*Актуальность программы*

    Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Очень важно, чтобы обучающийся мог после занятия снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности обучающихся, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья обучающихся.

   Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества занимающихся: 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 занимающихся 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.

Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования  «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

**цель:**

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

**задачи:**

1. *Образовательные*

* дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
* научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить обучающихся технике и тактике настольного тенниса.

1. *Развивающие*

* развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
* развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
* формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

1. *Воспитательные*

* способствовать развитию социальной активности обучающихся: 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;

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на юношей от 16 до 20 лет.

*Срок реализации программы* - 1 года.

Количество учащихся в группах:  1 года обучения - 15 человек,

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 82 часа  в год.

*Форма организации  обучающихся на занятии*: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

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

*Форма и способы проверки  результативности учебно-тренировочного процесса:*

 Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

   Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

   Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

     В конце учебного года (в июне месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.  Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

    Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при

подготовке к соревнованиям.

**ожидаемые результаты**

*К концу 1 года обучения  учащиеся:*

Будут знать:

* будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
* узнают, как  правильно распределять свою физическую нагрузку;
* узнают правила игры в настольный теннис;
* правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
* Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

* Провести специальную разминку для теннисиста
* Овладеют основами техники настольного тенниса;
* Овладеют  основами судейства в теннисе;
* Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить 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;
* Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Способы проверки результативности**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

**Формы подведения итогов**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся.

В начале года проводится входное тестирование.  Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода  зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Содержание программы 1 года обучения**

1. **Теоретические сведения – 6 часов**

* Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;
* Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;
* Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;
* Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
* Сведения о строении и функциях организма человека;
* Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;
* Правила игры в настольный теннис;
* Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис;

**2. Общефизическая подготовка – 20 часов (развитие двигательных качеств)**

* Подвижные игры
* ОРУ
* Бег
* Прыжки
* Метания

**3. Специальная физическая подготовка – 15 часов**

* Упражнения для развития прыжковой ловкости
* Упражнения для развития силы
* Упражнения для развития выносливости
* Упражнения для развития гибкости
* Упражнения для развития  внимания и быстроту реакции

**4. Техническая подготовка -20 часов**

* техника хвата теннисной ракетки
* жонглирование теннисным мячом
* передвижения теннисиста
* стойка теннисиста
* основные виды вращения мяча
* подачи мяча: «маятник», «челнок»
* удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

**5. Тактика игры – 15 часов**

   -  Подачи мяча в нападении;

   -  Прием подач ударом;

   -  Удары атакующие, защитные;

    -  Удары, отличающиеся по длине полета мяча

   - Удары по высоте отскока на стороне соперника

**6. Учебная игра – 6 часов**

* парные игры
* «игра защитника против атакующего»
* «игра атакующего против защитника»

*Обеспечение программы методической продукцией*

1. *Теоретические материалы - разработки :*

* Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
* Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
* Тесты физической подготовленности по ОФП

1. *Дидактические материалы:*

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

1. *Методические рекомендации:*

* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
* Рекомендации по организации подвижных игр
* Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ**

Для занятий по программе требуется:

*спортивный зал 12x24*

*спортивный инвентарь  и оборудование:*

* теннисные ракетки и  мячи на каждого обучающегося
* набивные мячи
* перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
* скакалки для прыжков на каждого обучающегося
* секундомер
* гимнастические скамейки – 5-7 штук
* теннисные столы - 4 штуки
* сетки для настольного тенниса – 4 штуки
* гимнастические маты – 8 штук
* гимнастическая стенка
* табло для подсчёта очков
* волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

**Литература для педагога:**

1. Амелин А.Н.,  Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. КартяМолдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название тем** | **1 год обучения** |
|  |  | **теория** |
| 1 | Теоретические сведенияия по разделу «настольный теннис» | 6 |
| 2 | Общефизическая подготовка | 20 |
| 3 | Специальная подготовка | 15 |
| 4 | Техническая подготовка | 20 |
| 5 | Тактика игры | 15 |
| 6 | Учебные игры | 6 |
|  | Общее количество  часов в год | 82 |

**Календарно-тематическое планирование 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Количество часов |
|  | **Сентябрь** |  |
| 1 | Вводный урок. Техника безопасности. История настольного тенниса | 1 |
| 2 | Набивание на правой стороне ракетки. Обучение правилам подачи. | 1 |
| 3 | Набивание на левой стороне ракетки. Обучение приему подач. | 1 |
| 4 | Набивание на двух сторонах ракетки. Подача и прием подач | 1 |
| 5 | Обучение накату справа. Игры-эстафеты с набиванием. | 1 |
| 6 | Отработка наката справа в упражнениях. | 1 |
| 7 | Обучение накату слева. Игры-эстафеты с перемещением. | 1 |
| 8 | Отработка наката слева в упражнениях. | 1 |
|  | **Итог** | **8 ч** |
|  | **Октябрь** |  |
| 9 | Игра в парах, тройках. Правила игры в паре. | 1 |
| 10 | Игра "Крутиловка" накатом справа, слева. | 1 |
| 11 | Игра на счет. Правила игры на счет. | 1 |
| 12 | Обучение подрезки справа. Подача подрезкой справа и прием. | 1 |
| 13 | Отработка подрезки справа. Игра "Крутиловка" | 1 |
| 14 | Обучение подрезки слева. Подача подрезкой слева. | 1 |
| 15 | Отработка подрезки слева. Игры -эстафеты с элементами настольного тенниса. | 1 |
| 16 | Игра на счет. Правила игры на счет. Ведение счета | 1 |
|  | **Итог** | **8 ч** |
|  | **Ноябрь** |  |
| 17 | Обучение подрезки справа. Подача подрезкой справа и прием | 1 |
| 18 | Набивание на правой стороне ракетки. Обучение правилам подачи | 1 |
| 19 | Набивание на левой стороне ракетки. Обучение приему подач. | 1 |
| 20 | Набивание на двух сторонах ракетки. Подача и прием подач. | 1 |
| 21 | Обучение накату справа. Игры-эстафеты с набиванием. | 1 |
| 22 | Отработка наката справа в упражнениях. | 1 |
| 23 | Обучение накату слева. Игры-эстафеты с перемещением. | 1 |
| 24 | Отработка наката слева в упражнениях | 1 |
| 25 | Игра в парах, тройках. Правила игры в паре. | 1 |
|  | **Итог** | **9 ч** |
|  | **Декабрь** |  |
| 26 | Игра "Крутиловка" накатом справа, слева. | 1 |
| 27 | Игра на счет. Правила игры на счет | 1 |
| 28 | Обучение подрезки справа. Подача подрезкой справа и прием. | 1 |
| 29 | Отработка подрезки справа. Игра "Крутиловка" | 1 |
| 30 | Обучение подрезки слева. Подача подрезкой слева. | 1 |
| 31 | Отработка подрезки слева. Игры -эстафеты с элементами настольного тенниса. | 1 |
| 32 | Игра на счет. Правила игры на счет. Ведение счета. | 1 |
| 33 | Обучение подрезки справа. Подача подрезкой справа и прием. | 1 |
|  | **Итог** | **8 ч** |
|  | **Январь** |  |
| 34 | Обучение накату справа. Игры-эстафеты с набиванием. | 1 |
| 35 | Обучение подрезки справа. Подача подрезкой справа и прием. | 1 |
| 36 | Строевые и порядковые упражнения. Перестроения на месте и в движении. ОРУ с предметами и без предметов. | 1 |
| 37 | Строевые и порядковые упражнения. ОРУ на месте и в движении. | 1 |
| 38 | Общеразвивающие упражнения с гимнастическими предметами (скакалками, обручами, гантелями). | 1 |
| 39 | Упражнения для развития прыгучести. Подвижные игры. | 1 |
| 40 | Набивание мячика от стенки на расстоянии 2-3 метра. Имитация перемещений. | 1 |
|  | **Итог** | **7 ч** |
|  | **Февраль** |  |
| 41 | Набивание мячика от стенки на расстоянии 2-3 метров. Подвижные игры. | 1 |
| 42 | Подвижные игры. Техника подачи «Маятник». Подвижные игры. Техника подачи «Веер». | 1 |
| 43 | Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Учебная игра | 1 |
| 44 | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Учебная игра | 1 |
| 45 | Подвижные игры. Техника подачи «Маятник». Подвижные игры. Техника подачи «Веер». | 1 |
| 46 | Основные виды вращения мяча. Учебная игра | 1 |
| 47 | Обучение технике «наката» в игре, изучение вращения мяча в накате. Учебная игра. | 1 |
| 48 | Техника «наката» слева, справа, применение в игре. Учебная игра. | 1 |
| 49 | Учебная игра по совершенствованию техники подач, срезок. | 1 |
|  | **Итог** | **9 ч** |
|  | **Март** |  |
| 50 | Учебная игра по совершенствованию техники подач, срезок. | 1 |
| 51 | Учебная игра по совершенствованию техники накатов, срезок. Правила соревнований по настольному теннису | 1 |
| 52 | Техника «наката» слева, справа, применение в игре. Учебная игра. | 1 |
| 53 | Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка». Учебная игра | 1 |
| 54 | Обучение технике вращения мяча в элементе «подставка». Учебная игра. | 1 |
| 55 | Техника вращения мяча «подставка». Применение элемента в игре. Учебная игра с применением ранее изученных способов и приемов. | 1 |
| 56 | Техника выполнения «подставки» слева, справа. Учебная игра с применением ранее изученных 2 способов | 1 |
| 57 | Техника выполнения элемента «подрезка». Применение элемента в игре. Учебная игра. | 1 |
|  | **Итог** | **8 ч** |
|  | **Апрель** |  |
| 58 | Совершенствование техники ранее изученных приемов. Учебная игра. | 1 |
| 59 | Упражнения для развития выносливости и силы. Круговая тренировка на тренажерах. | 1 |
| 60 | Упражнения для развития выносливости и силы. Круговая тренировка на тренажерах. | 1 |
| 61 | Учебная игра для совершенствования техники выполнения подач. Подвижные игры. | 1 |
| 62 | Технический прием «свеча». Круговая эстафета. Подвижные игры. | 1 |
| 63 | Судейство игры в настольный теннис. | 1 |
| 64 | Цели и задачи комплекса ГТО. Требования и нормы. Учебная игра | 1 |
| 65 | Техника выполнения элемента «топ-спин». «Топспин» в игре. Учебная игра | 1 |
| 66 | «Топ-спин» слева, справа. Учебная игра. Учебная игра с утяжеленными повязками на руках и поясе. | 1 |
|  | **Итог** | **9 ч** |
|  | **Май** |  |
| 67 | Выполнение наката справа, слева в указанную область стола. Учебная игра. | 1 |
| 68 | Выполнение наката справа, слева в указанную область стола. Учебная игра. | 1 |
| 69 | Технический прием «свеча». Круговая эстафета. Подвижные игры. | 1 |
| 70 | Игровые приемы в настольном теннисе и способы их выполнения. | 1 |
| 71 | Откидка слева со всей левой половины стола. Сочетание откидок справа и слева по всему столу. | 1 |
| 72 | Прием подач мяча ударом. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 73 | Прием подач мяча ударом. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 74 | «Игра защитника против атакующего». Упражнения для развития прыжковой ловкости. | 1 |
|  | **Итог** | **8 ч** |
|  | **Июнь** |  |
| 75 | «Игра защитника против атакующего». Упражнения для развития прыжковой ловкости. | 1 |
| 76 | Парная игра. Правила соревнований. Учебная игра. | 1 |
| 77 | Учебная игра с утяжеленными повязками на руках и на поясе. | 1 |
| 78 | Прыжковые упражнения и перемещения в стойке теннисиста. Совершенствование техники подач слева и справа. | 1 |
| 79 | Совершенствование ранее изученных приемов и техник в учебной игре. Развитие специальной выносливости | 1 |
| 80 | Совершенствование ранее изученных приемов и техник в учебной игре. Развитие специальной выносливости | 1 |
| 81 | Выполнение наката справа, слева в указанную область стола. Учебная игра. | 1 |
| 82 | Выполнение наката справа, слева в указанную область стола. Учебная игра. | 1 |
|  | **Итог** | **8 ч** |
|  | **Итог за год 82 часа** |  |