****

**Пояснительная записка**

Программа по виду спорта «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе внеурочной деятельности в общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин (этапы спортивного совершенствования), 2012г. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках общеобразовательного учреждения, дополнительного образования детей. 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.

Отличительные особенности данной внеурочной образовательной программы заключается в самой природе учреждения внеурочного образования – это: добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Дети сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях, большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Рабочая программа по виду спорта «Настольный теннис», (далее – Программа), разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 18 июня 2013 года № 399), а также следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской

Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

* Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
* Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";
* Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731"Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта";
* Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис Приказ №399 от 18 июня 2013 г.;
* Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41;

* Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. N 325).

В основу программы положены нормативные требования ФГОС по физической и техникотактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса.

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 школьников 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.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

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

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 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 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.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся 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.

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

**Задачи:**

**Обучающие:**

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

**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; **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;

**Методы обучения:**

* + *Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и др.).
  + *Наглядные методы –* методы, направленные насоздание зрительных представлений о движении - (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и др.).
  + *Практические методы –* методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и др.).
  + *Игровые методы –* методы, активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние воспитанников. Дети забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и интересом. Овладевая техникой игры в настольный теннис.

**Принципы реализации программы.**

*-Принцип систематичности* – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха;

*-Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

*-Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его;

*-Принцип воспитывающей направленности* – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств);

*-Принцип оздоровительной направленности* – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с обще доступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики;

*-Принцип сознательности* – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения;

*-Принцип наглядности* - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении;

*-Принцип доступности* – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых

особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

К занятиям допускаются все желающие дети, допущенные по состоянию здоровья медицинским работником.

Программа рассчитана на детей от 14 до 16 лет. Количество учащихся в группе – 15 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, 36 часов в год.

**Форма организации детей на занятии:** групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах. **Форма проведения занятий**: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

**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 физкультурноспортивной деятельности.

**Виды и формы контроля ЗУН учащихся:** программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.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 районных и поселковых соревнованиях 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: школьного, 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.

**Способы проверки ЗУН учащихся:** начальная диагностика; промежуточная диагностика; итоговая аттестация.

**Формы подведения итогов программы:** участие в соревнованиях; участие в олимпиадах;

защита творческих работ и проектов

**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 – 2 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. 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.

**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.

**Содержание программы.**

**І. Теоретическая подготовка**

**1.1 Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

**1.2 История развития мирового и отечественного настольного тенниса.** Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

**1.3 Гигиена спортсмена и закаливание.** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

**1.4 Места занятий, их оборудование и подготовка.** Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

**1.5 Правила соревнований по Настольному теннису.** Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

**ІІ. Практическая подготовка**

**2.1 Общая физическая подготовка.** Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов.

Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

**2.2 Специальная физическая подготовка.** Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. **2.3 Техническая подготовка**

* Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
* Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
* Серии упражнений с мячом.
* Упражнения на развитие координации движений.
* Тренировка с ракеткой и мячом.
* Обучение имитации различных ударов.
* Отработка различных ударов об стенку.
* Освоение различных ударов через сетку.
* Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
* Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
* Обучение «левой» хватке ракетки.
* Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
* Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
* Контрольные нормативы.
* Серия упражнений на развитие координации движений.
* Игра через сетку.
* Отработка «резаных» ударов.
* Освоение «крученых» ударов.
* Отработка ударов «с лета».
* Игра через сетку с применением различных приемов.
* Отработка удара «смешанных».
* Освоение подачи.
* Отработка игры «с полулета».
* Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
* Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
* Обучение парной игре, игра через сетку парами.
* Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».  Игра через сетку на открытых кортах.

**Учебно-тематический план**

**для учебно-тренировочной группы по настольному теннису (1 час в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы программы | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка |
| 1 | Изучение правил игры и техника безопасности. | 1 |  |
| 2 | История развития мирового и отечественного Настольного тенниса. | 1 |  |
| 3 | Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. | 1 |  |
| 4 | Места занятий, их оборудование и подготовка. | 1 |  |
| 5 | Правила соревнований по настольному теннису. | 1 |  |
|  | **Итого часов.** | 5 |  |
| 1 | Общая физическая подготовка. |  | 2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка. |  | 5 |
| 3 | Техническая подготовка. |  | 6 |
| 4 | Тактическая подготовка. |  | 8 |
| 5 | Игровая подготовка. |  | 6 |
| 6 | Соревнования. | Согласно календарю |  |
| 7 | Контрольные испытания. |  | 4 |
|  | **Итого часов.** |  | 31 |
|  | **Всего часов.** | 36 | |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема тренировочного процесса | Кол-во часов | Дата проведения | |
| По плану | По факту |
| 1 | Актуальность, популярность настольного тенниса. Особенности настольного тенниса. | 1 |  |  |
| 2 | Гигиена и врачебный контроль. Влияние настольного тенниса на организм. | 1 |  |  |
| 3 | Изучение элементов стола и ракетки. Хватка ракетки. | 1 |  |  |
| 4 | Работа ног, положение корпуса. Техника движения ногами, руками в игре. | 1 |  |  |
| 5 | Работа плеча, предплечья и кисти. Изучение хваток, изучение выпадов. | 1 |  |  |
| 6 | Техника постановки руки в игре. Движение ракеткой и корпусом. | 1 |  |  |
| 7 | Владение ракеткой и передвижения у стола. Передвижение игрока приставными шагами. | 1 |  |  |
| 8 | Обучение техники подачи прямым ударом. Обучение движениям при выполнении ударов. | 1 |  |  |
| 9 | Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Учебная игра с изученными элементами. | 1 |  |  |
| 10 | Основные тактические варианты игры. Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче. | 1 |  |  |
| 11 | Подача справа и слева. Свободная игра на столе. | 1 |  |  |
| 12 | Открытая и закрытая ракетка. Свободная игра на столе. | 1 |  |  |
| 13 | Обучение подачи «Маятник». Игра-подача. | 1 |  |  |
| 14 | Учебная игра с элементами подач. Учебная игра с ранее изученными элементами. | 1 |  |  |
| 15 | Обучение техники «наката» в игре. Совершенствование техники постановки руки в игре | 1 |  |  |
| 16 | Обучение техники «наката» в игре. Применение «подставки» в игре. | 1 |  |  |
| 17 | Изучение техники выполнения «подставки» слева и справа | 1 |  |  |
| 18 | Изучение техники элемента «подрезка» | 1 |  |  |
| 19 | Выполнение наката справа в правый | 1 |  |  |
| 20 | Игровые приемы в настольном теннисе | 1 |  |  |
| 21 | Тактика игры атакующего против атакующего | 1 |  |  |
| 22 | Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов. | 1 |  |  |
| 23 | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола. | 1 |  |  |
| 24 | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. | 1 |  |  |
| 25 | Подача справа (слева) с подбросом мяча | 1 |  |  |
| 26 | Удар "накат": удержание мяча на столе | 1 |  |  |
| 27 | Подача слева с верхним вращением мяча | 1 |  |  |
| 28 | Технические приемы с верхним вращением | 1 |  |  |
| 29 | Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | 1 |  |  |
| 30 | Удар «накат» справа и слева на столе. | 1 |  |  |
| 31 | Откидной удар справа. | 1 |  |  |
| 32 | Откидной удар слева. | 1 |  |  |
| 33 | Выполнение подачи в заданную зону стола. Поочередные удары правой и левой стороной ракетки | 1 |  |  |
| 34 | Игра на счет из одной, трех партий. | 1 |  |  |
| 35 | Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча». | 1 |  |  |
| 36 | Свободная игра на столе. Подведение итогов. | 1 |  |  |

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование технического приема** | **Кол-во ударов** | **Оценка** |
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор. Удовл. |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор. Удовл. |
| 3. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100  80-65 | Хор. Удовл. |
| 4. | Игра накатом справа по диагонали | 30 и более  От 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 и более  От 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более  От 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левые углы стала | 20 и более  От 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 8. | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее от 6 до 8 | Хор. Удовл. |
| 9. | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор. Удовл. |
| 10. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8  6 | Хор. Удовл. |
| 11. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9  7 | Хор. Удовл. |