**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР» СНЕЖНЕНСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ КОМСОМОЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО КРАЯ**

Принята на заседании Утверждена приказом

Педагогического совета директора МБУ ДО «ДООСЦ»

Протокол №\_1\_от 15.08.2022г № 28-од от 15.08.2022г

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.В. Крячко

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ДОПОЛНИМТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 физкультурно-спортивной направленности

**«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся     10-15 лет

Срок реализации               1 год

Тип программы: Модифицированная

Уровень: Базовый

 Разработчик программы: Лебедев Иван Дмитриевич,

 педагог дополнительного образования

П. Снежный 2022

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | стр |
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Цели и задачи программы | 4 |
| 3 | Содержание программы: | 4 |
| 3.1 | Учебный план дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис» | 4 |
| 3.2 | Содержание учебно- тематического плана | 5 |
| 4 | Планируемые результаты освоения программы | 7 |
| 5 | Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  | 9 |
| 6 | Условия реализации программы  | 10 |
| 7 | Формы аттестации и контроля  | 10 |
| 8 | Методические материалы к программе | 10 |
| 9 | Список литературы | 13 |

**1.Пояснительная записка**

 Задача современного образования – формирование таких качеств личности как способность к творческому мышлению, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Чтобы добиться высокого результата в обучении, необходимо научить детей мыслить, находить и решать проблемы, используя для этой цели знания из разных областей, коммуникативные и информационно-технологические умения.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису на этапе начальной подготовки составлена в соответствии с

 Федеральным Законом от 29.12.2012г. No 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

 Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012г. No504), нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ (Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, от 27.12.2013 г. No СК-02-1125).

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "настольный теннис" (далее - ФССП) разработан на основании [части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"](https://docs.cntd.ru/document/902075039#8QG0M1) (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и [подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации](https://docs.cntd.ru/document/902353651#7DK0K8), утвержденного [постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607](https://docs.cntd.ru/document/902353651#64U0IK) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112, N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711; 2016, N 28, ст.4741), и определяет условия и минимальные требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с [Федеральным законом](https://docs.cntd.ru/document/902075039#7D20K3).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями. В дополнительной общеразвивающей программе по настольному теннису на этапе начальной подготовки представлен учебный план, режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности.

**Программа характеризуется:**

Физкультурно-оздоровительной направленность на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

 Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки);

Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

**Актуальность программы.**

**Новизна программы**

Программа учитывает интересы и способности учащихся. Созданные условия в процессе работы позволяют вовлечь каждого учащегося в активный познавательный процесс, постоянно испытывать свои интеллектуальные силы для определения возникающих проблем и умения решать их совместными усилиями. Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют детям восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как в программу по физической культуре данный раздел не включён.

**Отличительные особенности программы.**

Настольный теннис, популярный и широко распространённый в мире спорт. В отличие от большинства игр он не требует сложной организации мест занятии и дорогостоящего инвентаря. Играть в настольный теннис может любой желающий и, что очень важно в психологическом отношении, в него могут играть как здоровые люди, так и люди, имеющие серьёзные отклонения в состоянии здоровья, и даже инвалиды.

**Педагогическая целесообразность программы**

 Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний области физической культуры и спорта.

**Адресат программы.**

Дополнительная общеобразовательная обще развивающая программа предназначена для обучения детей в возрасте от 10 до 15 лет. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом. Учащиеся набираются по желанию. Число учащихся в объединении до 15 человек.

**Формы организации образовательного процесса.**

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Основные виды занятий тесно связаны, дополняют друг друга и проводятся в течение всего учебного года с учетом планируемых мероприятий и интересов учащихся.

**Срок освоения программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. 4 часа в неделю. Объем учебных часов программы – 144 часа.

**Режим занятий.**

Работа кружка осуществляется 4 раза в неделю и включает в себя 1 занятие по 45 минут.

**2. Целью** рабочей программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, что соответствует цели физического воспитания учащихся по базовому компоненту.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису для обучающихся дополнительного образования будет способствовать решению следующих **задач:**

**Личностны**е – Укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию. Формирование здорового образа жизни средствами настольного тенниса. Воспитание гармонично-развитой личности, нацеленной на многолетнее сохранение высокого уровня общей работоспособности.

**Метапредметные** - Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций. Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Предметные** – Умение владеть элементарными навыками техники игры в настольный теннис. Знание правил игры. Развитие физической активности и психологическая подготовка.

**3. Содержание программы**

**3.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»**

**Срок реализации программы: 1 год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | Формы организации занятий | Формы аттестации (контроля) |
| Всего | Теория | Прак-тика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 20 | 20 |  | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 2. | Физическая подготовка | 30 | 2 | 30 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 3 | Способы перемещения | 20 | 6 | 20 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 4 | Атакующие удары | 38 | 6 | 20 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 5 | Защитные и промежуточные удары | 39 | 6 | 32 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| 6 | Нормативы и соревнования | 30 | 4 | 30 | Лекция, беседы, практическая работа | Устный опрос, практическая работа |
| Всего по программе: | 144 | 42 | 102 |  |  |

**3.2. Содержание учебно-тематического плана: Программа рассчитана на 144 часа в год, которая делится на разделы:**

1. Теоретическая подготовка: **42 часа**

- Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.

- Пути развития спорта в стране

- Техника настольного тенниса

- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.

- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.

- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»

- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.

- Способы соединениях с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.

- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.

- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.

- Тренировка и совершенствование подач.

- Правила техники безопасности.

- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

2. Практическая подготовка: **102 часа**

2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;

Свободная игра ударами на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.

3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивного центра, сыграть не менее 10 встреч, не менее 20 контрольных встреч.

**4. Планируемые результаты освоения программы.**

По окончанию курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

Личностные результаты:

• развитие любознательности и сообразительности;

• развитие целеустремленности, внимательности;

• развитие наглядно-образного мышления и логики;

• повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;

• способность к самооценке на основе критерия успешности;

• знание и применение основных моральных норм поведения;

• развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

• формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;

• освоение начальных форм рефлексии;

• формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;

• овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;

• формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;

• способность к самооценке на основе критерия успешности;

Предметные результаты

**К концу года обучающиеся:**

***будут знать*:** историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.

***будут уметь*:** правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

**5.Условия реализации (кабинет, площадки, оборудование…)**

Занятия по данной программе проходят в кабинете, либо спортивном зале. Необходимое оборудование: теннисные столы, теннисные ракетки, мячи.

**6. Формы проведения промежуточной и итоговой аттестации**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Год обучения | Формы проведения промежуточной аттестации | Формы проведения итоговой аттестации |
| 1. | 1 год обучения | Практическое задание | Практическое задание.  |

**Способы и формы определения результативности освоения программы**

Основными методами отслеживания (диагностики) успешности овладения учащимися содержания программы являются: текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестации учащихся.

Текущий контроль учащихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений и навыков по темам (разделам) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется педагогом по каждой изученной теме.

**Текущий контроль может проводиться в следующих формах**: теоретический опрос, тестирование; практическая работа.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится с целью повышения ответственности педагогов и учащихся за результаты образовательного процесса, за объективную оценку усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, за степень усвоения учащимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы в рамках учебного года.

Промежуточная аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация учащихся может проводиться в следующих формах:

Беседы по критериям выполнения письменных заданий

Итоговая аттестация учащихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Итоговая аттестация проводится по окончанию обучения по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе «Настольный теннис».

Итоговая аттестация учащихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков.

Итоговая аттестация учащихся может проводиться в следующей форме:

контрольное тестирование.

**7. Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы, темы | Форма занятия | Методы, технологии | Часы | Форма подведения итогов |
| Теоретическая подготовка 8 |
| 1. | История развития настольного тенниса в России | Лекция | Словесный | 4 | Устный опрос |
| 2. | Правила игры и судейство в настольном теннисе | Лекция | Словесный | 4 | Практическое задание |
|  | Физическая подготовка 9 |
| 3 | Бег, передвижения боком, спиной вперёд, повороты | Практическое занятие. | Практический | 3 | Практическое задание  |
| 4 | Ускорения, остановки, прыжки, рывки, кроссы | Практическое занятие. | Практический | 3 | Практическое задание  |
| 5 | Комбинации из освоенных элементов | Практическое занятие. | Практический | 3 | Практическое задание  |
|  | Способы перемещения 14 |
| 6 | Основная стойка. Бесшажный, без переноса и с переносом ОЦТ тела | Практическое занятие. | Практический | 10 | Практическое задание  |
| 7 | Выпадами, вперед, в сторону, назад | Практическое занятие. | Практический | 4 | Практическое задание  |
|  | Атакующие удары 45 |
| 8 | Откидки справа, слева. Толчок справа и слева. | Беседа.Практическое занятие. | Практический | 10 | Практическое задание  |
| 9-10 | Подача толчком справа и слева по прямой и по диагонали без вращения | Беседа.Практическое занятие. | Практический | 2 | Практическое задание  |
| 11-12 | Подача накатом короткая и длинная | Беседа.Практическое занятие. | Практический | 20 | Практическое задание  |
| 13-14 | Накат справа и слева по прямой и по диагонали | Беседа.Практическое занятие. | Практический | 2 | Практическое задание  |
| 15-16 | Топ- спин с верхним и с боковым вращением | Беседа.Практическое занятие. | Практический | 2 | Практическое задание  |
| 17-18 | Контрнакат, контр-топспин с верхним вращением | Беседа.Практическое занятие. | Практический | 2 | Практическое задание  |
| 19 | Удар накатом по свече по опускающему мячу | Беседа.Практическое занятие. | Практический | 10 | Практическое задание  |
| 20 | Удар накатом по свече по восходящему мячу | Беседа.Практическое занятие. | Практический | 1 | Практическое задание  |
| 21-22 | Топ-спин удар | Беседа.Практическое занятие. | Практический | 2 | Практическое задание  |
|  | Защитные и промежуточные удары 35 |  |
| 23 | Подача с нижним вращением с права и с лева | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный | 3 | Практическое задание  |
| 24 | Срезка справа и с лева по всему столу | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный | 6 | Практическое задание  |
| 25 | Подрезка справа и слева | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный | 5 | Практическое задание  |
| 26 | Запилы с права и с лева | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный | 7 | Практическое задание  |
| 27-28 | Блок-удар, толчок | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный | 6 | Практическое задание  |
| 29-30 | Укороченные и длинные удары справа и с лева | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный | 8 | Практическое задание  |
| 31-32 | Подставка справа и слева | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный | 9 | Практическое задание  |
|  | Нормативы и соревнования 35 |
| 33 | По технической и физической подготовке | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный | 5 | Практическое задание  |
| 34 | Участие в официальных соревнованиях | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный | 15 | Практическое задание  |
| 35 | Участие в турнирах и товарищеских встречах | Беседа.Практическое занятие. | Практическийнаглядный | 15 | Практическое задание  |

Итого :144 часа

**8. Список литературы:**

**Литература для учителя**

1. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
2. Серова Л. К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л. К. Серова. - СПб., 2001.

3. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2002.
4. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2002.

**Литература для ученика**

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

2.Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.