****

 **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, 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.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы 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.

Адресатами программы являются обучающиеся в возрасте от 9 до 14 лет. Обучение строится с учётом возрастных особенностей занимающихся. Знание особенностей, свойственных тому или иному периоду детского возраста, является необходимым условием для правильной организации учебно-тренировочного процесса с юными игроками.

Набор обучающихся в объединение, осуществляется без предварительной подготовки на добровольной основе.

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.

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.

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.

Наполняемость групп 1 года обучения – 4 человека

Срок реализации программы и объем учебных часов

1 год обучения: 34 часов, 1 раз в неделю по 1 часу.

Формы обучения: обучение осуществляется в очной форме.

**ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Цель программы: удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

- укрепления здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков;

- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;

- развитие у занимающихся основных двигательных качеств, к способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,

- формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

**Учебный план:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Входной тест |
| 2. | Теоретические сведения по разделу «настольный теннис» | 10 | 2 | 8 | Контрольный тест |
| 3. | Специальная подготовка | 10 | 2 | 8 | Контрольный тест |
| 4. | Техническая подготовка | 6 | 2 | 4 | Контрольный тест |
| 5. | Тактика игры | 5 | 2 | 3 | Контрольный тест |
| 6. | Учебные игры. Итоговое занятие | 3 | 0 | 3 |  |
| **ИТОГО ЧАСОВ** | **36** | **9** | **27** |  |

 **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Раздел 1**Техническая подготовка: совершенствование, передвижения и координация.

Основы знаний

1.Правила техники безопасности при проведении занятий.

2.История рождения и развития настольного тенниса. Правила соревнований.

3. Гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом и инвентарем, спортивной одежде и обуви.

**Раздел 2** Теоретический компонент:

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практический компонент:

Атака, контратака. Подача мяча.

Тактика игры: отработка технико-тактической комбинации

Теоретический компонент:

Теоретические примеры.

Практический компонент:

**Раздел 4** Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

1. Индивидуальная подготовка

Теоретический компонент:

Индивидуальный разбор упражнений.

Практический компонент:

Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

1. Игры на счёт

Теоретический компонент:

Правила игры.

Практический компонент:

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии.

**Раздел 5**Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Теоретический компонент:

Совершенствование подач и их приёма.

Практический компонент:

Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара.

**Раздел 6.**Контроль нормативов физического развития

Теоретический компонент:

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые.

Практический компонент:

Сдача нормативов. Индивидуальная работа.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты:

* развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Метапредметные результаты:

* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
* уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей;
* организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
* умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
* умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

* иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры;
* организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр.

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.**

Оценка результатов освоения программы проходит в виде сдачи экспресс - тестов, соответствующих каждому году обучения.

В результате освоения обязательного минимума содержания программы:

* обучающиеся научатся руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий;
* основным понятиям и правилам спортивной игры.

Обучающийся получит возможность научиться:

* использовать спортивные игры для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивной игре, взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий и во внеурочных мероприятиях;
* соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений, игр;
* пользоваться спортивным инвентарѐм и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения.

Обучающийся получит возможность научиться:

* выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения общей физической подготовки, направленные на развитие основных физических качеств (силы быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
* соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации |
| 1. | 2024-2025 | 16.09.2024 | 26.05.2024 | 34 | 34 | 34 | 1 час | 13.12.2024-27.12.202316.05.2025-30.05.2025 |

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Материально-техническое обеспечение:

-спортивный зал;

-необходимое оборудование (теннисные столы, сетки для настольного тенниса, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, методическая литература).

Информационное обеспечение:

-Стенды:

-План эвакуации;

-Инструкции по охране труда;

-Поведение при возникновении пожара;

-Информационный стенд для родителей;

-Наши достижения.

Для более эффективного освоения содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы используются следующие интернет - ресурсы.

1. Официальный интернет-сайт РУСАДА (http://www.rusada.ru/ )

2. Официальный интернет-сайт ВАДА (http://www.wada-ama.org/ )

3. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации

(http://www.minsport.gov.ru/ )

4. (http://ttfr.ru/) Официальный сайт «Федерации настольного тенниса России»

- для зрительного восприятия материала имеются наглядные пособия

(таблицы, картины, портреты, фотографии).

Для успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие,

материально технического и учебно-методического обеспечения.

Информационное обеспечение Учебники, Интернет-ресурсы, методические разработки (см. список литературы).

Реализацией программы занимается педагог дополнительного образования

МКОУ Вознесенской ООШ:

Каберкова Дарья Сергеевна педагог дополнительного образования. Уровень образования – высшее. СибГУ и науки и технологий им. Академика М.Ф. Решетнева. Данные о профессиональной переподготовке:

Общий педагогический стаж – 5 лет.

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, контрольных упражнений и зачётов. Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1.Начальный контроль (входной). Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: входное тестирование.

2. Текущий контроль. Проводится в течение всего учебного года.

Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: контрольные тесты и упражнения

3.Промежуточный контроль. Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы.

Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: контрольные зачёты

4. Итоговый контроль. Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: итоговый контроль в форме контрольной игры в настольный теннис.

Контроль развития практических умений и навыков, их соответствия 15 прогнозируемым результатам данной образовательной программы в течение года и основываться на объективных и количественных критериях.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение учащимся более 70% содержания образовательной программы;

- средний уровень – успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы;

- низкий уровень – успешное освоение учащимися менее 50% содержания образовательной программы.

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Методы обучения: наглядные, словесные, практические, наблюдения, игровые, метод интеграции.

Формы организации учебного занятия: беседа, рассказ, практическое занятие,

соревнование, открытое занятие, игровой тренинг, мастер-класс.

Педагогические технологии - технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровье сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия

1.Организация начала занятия, постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.

2.Инструктаж по ТБ.

3.Проверка имеющихся у детей знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.

4.Ознакомление с новыми знаниями и умениями.

5.Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений, навыков.

6. Подведение итогов занятия, формулирование выводов.

Организационные формы обучения

Алгоритм учебно-тренировочного занятия

Подготовительная часть

Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и педагогом.

Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно - необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению настольного тенниса. Также предусматривает развитие, и совершенствованиеориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения.

Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы Тема занятия.** | **Кол-во часов** | **Дата недели** | **УУД (основные виды учебной деятельности учащихся)** | **Формы контроля (текущий, промежуточный, итоговый)** |
| **Теоретические занятия** | **Практические занятия** | **По плану** | **По факту** |
| 1. | Основы знаний. Вводный инструктаж по охране труда и техники безопасности. Теоретическое занятие. | 1 |  |  |  | Знать т/б на уроках по настольному теннису | Входной контроль |
| 2. | Первичный инструктаж на рабочем месте. История развития настольного тенниса. |  | 1 |  |  | Знать теоретический материал по настольному теннису | Входной контроль |
| 3. | Инструктаж по ТБ и ПП на занятиях настольного тенниса . | 1 |  |  |  | Знать теоретический материал по настольному теннису | Входной контроль |
| 4. | Оборудование и спортинвентарь для настольного тенниса. | 1 |  |  |  | Знать теоретический материал по настольному теннису | Входной контроль |
| 5. | Выбор ракетки и способы держания. | 1 |  |  |  | Знать теоретический материал по настольному теннису | Входной контроль |
| 6. | Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». | 1 |  |  |  | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий контроль |
| 7. | Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». | 1 |  |  |  | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий контроль |
| 8. | Удары по мячу накатом. | 1 |  |  |  | Знать теоретический материал по настольному теннису | Текущий контроль |
| 9. | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. |  | 1 |  |  | Уметь выполнять удары по мячу накатом | Текущий контроль |
| 10. | Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча. |  | 1 |  |  | Уметь выполнять удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок | Текущий контроль |
| 11. | Основные положения теннисиста. |  | 1 |  |  | Уметь выполнять вращение мяча | Текущий контроль |
| 12. | Исходные положения, выбор места. |  | 1 |  |  | Уметь выполнять основные положения теннисиста. | Текущий контроль |
| 13. | Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. |  | 1 |  |  | Уметь выполнять исходные положения, выбор места | Промежуточный контроль |
| 14. | Одношажные и двухшажные перемещения. |  | 1 |  |  | Уметь выполнять способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски | Текущий контроль |
| 15. | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). |  | 1 |  |  | Уметь выполнять одношажные и двухшажные перемещения | Текущий контроль |
| 16. | Подачи: короткие и длинные. |  | 1 |  |  | Уметь выполнять подачи (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением) | Текущий контроль |
| 17. | Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат |  | 1 |  |  | Уметь выполнять подачи: короткие и длинные | Промежуточный контроль |
| 18. | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча». |  | 1 |  |  | Уметь выполнять подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением) | Промежуточный контроль |
| 19. | Тактика одиночных игр |  | 1 |  |  | Уметь выполнять удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске | Текущий контроль |
| 20. | Игра в защите |  | 1 |  |  | Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх | Текущий контроль |
| 21. | Основные тактические комбинации при своей подаче. |  | 1 |  |  | Уметь играть в защите | Текущий контроль |
| 22. | Основные тактические комбинации при подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; 6) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. |  | 1 |  |  | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий контроль |
| 23. | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. |  | 1 |  |  | Уметь выполнять основные тактические комбинации | Текущий контроль |
| 24. | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. |  | 1 |  |  | Уметь выполнять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника. | Промежуточный контроль |
| 25. | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. |  | 1 |  |  | Знать основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка | Промежуточный контроль |
| 26. | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары в игре. |  | 1 |  |  | Уметь выполнять упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях | Промежуточный контроль |
| 27. | Передвижения у стола. Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. |  | 1 |  |  | Уметь выполнять атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Уметь выполнять передвижения у стола | Промежуточный контроль |
| 28. | Игра у стола. Игровые комбинации. |  | 1 |  |  | Уметь выполнять удары: накатом у стенки, удары на точность. | Промежуточный контроль |
| 29. | Игра у стола. Игровые комбинации. |  | 1 |  |  | Уметь играть у стола | Текущий контроль |
| 30. | Игра у стола. Игровые комбинации. |  | 1 |  |  | Уметь играть у стола | Текущий контроль |
| 31. | Игра у стола. Игровые комбинации. |  | 1 |  |  | Уметь играть у стола | Текущий контроль |
| 32. | Соревнования |  | 1 |  |  | Уметь играть у стола | Итоговый контроль |
| 33. | Соревнования |  | 1 |  |  | Уметь играть у стола | Итоговый контроль |
| 34. | Итоговое занятие |  | 1 |  |  | Уметь играть у стола | Итоговый контроль |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ПЕДАГОГАМ**

1. А.П. Матвеев, Физическая культура для 5 – 6 - 7 классов М. «Просвещение» 2015г.
2. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
3. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
4. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис . Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
5. Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/ Д: «Феникс», 2001 г.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ ОБУЧАЮЩИМСЯ**

1. О.В.Матыцин, Настольный теннис .Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995
2. Интернет-ресурсы: 1. http://www.fizkult-ura.ru/ - Сайт "Физкут-УРА!

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, РЕКОМЕНДОВАННОЙ РОДИТЕЛЯМ**

1. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. Учебно-методическое пособие. изд Советский спорт, Москва, 2014г.
2. Серова, Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. –Л.:Лениздат, 1989.
3. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение № 1 к журналу «Настольный теннис». - М., 1998