

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно -правовая база:

− Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

− Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

− Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»; − Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Программа «Настольный теннис» **физкультурно-спортивной направленности**, она предусматривает физическое воспитание учащихся и формирование их умений самостоятельного овладения ценностями физической культуры, отношения к здоровому образу жизни, потребности двигательной активности.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы «Настольный теннис» заключается в том, что настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки от спортсмена.

**Отличительной особенностью** программы является приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. Настольный теннис наиболее доступный вид спорта, не требующий больших материальных затрат и его популяризация позволит привлечь к занятиям спортом большое количество детей и подростков.

**Адресат программы** - обучающиеся 4-11 классов.

Набор и зачисление в группу проходит на основе индивидуального собеседования с детьми и личному заявлению родителей (законных представителей). Обязательным условием приема является врачебный допуск. В группу зачисляются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья.

Программа предназначена для детей 12-18 лет и рассчитана на 2 часа недельной нагрузки -1 раз в неделю. Продолжительность учебного часа -45 мин. 1, 2, 3 год обучения по 72 часа в год. Наполняемость группы до 16 человек. Состав группы разновозрастной. Форма обучения: очная.

**Цель:**создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям спортом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своей страны.

**Задачи:** расширить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры; познакомить учащихся с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований по настольному теннису; способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплению здоровья, расширению спортивного кругозора детей; развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом, пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Учебный план 1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название тем** | **1 год обучения** | | | **Форма аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Введение, техника безопасности | 2 |  | 2 | Сдача контрольных нормативов, зачеты, соревнования |
| 2 | Основы техники и тактики игры | 4 | 15 | 19 |
| 3 | Особенности инвентаря в настольном теннисе | 4 | 8 | 12 |
| 4 | Психологическая подготовка | 4 |  | 4 |
| 5 | Правила игры | 4 | 16 | 20 |
| 6 | Участие в соревнованиях |  | 2 | 2 |
| 7 | Индивидуальная работа | 6 | 7 | 13 |
| 9 | Общее количество часов в год |  |  | **72** |  |

**Учебный план 2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название тем** | **2 год обучения** | | | **Форма аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Введение, техника безопасности | 2 |  | 2 | Сдача контрольных нормативов, зачеты, соревнования |
| 2 | Основы техники и тактики игры | 4 | 15 | 19 |
| 3 | Особенности инвентаря в настольном теннисе | 4 | 8 | 12 |
| 4 | Психологическая подготовка | 4 |  | 4 |
| 5 | Правила игры | 4 | 16 | 20 |
| 6 | Участие в соревнованиях |  | 2 | 2 |
| 7 | Индивидуальная работа | 6 | 7 | 13 |
| 9 | Общее количество часов в год |  |  | **72** |  |

**Учебный план 3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название тем** | **3 год обучения** | | | **Форма аттестации** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Введение, техника безопасности | 2 |  | 2 | Сдача контрольных нормативов, зачеты, соревнования |
| 2 | Основы техники и тактики игры | 4 | 15 | 19 |
| 3 | Особенности инвентаря в настольном теннисе | 4 | 8 | 12 |
| 4 | Психологическая подготовка | 4 |  | 4 |
| 5 | Правила игры | 4 | 16 | 20 |
| 6 | Участие в соревнованиях |  | 2 | 2 |
| 7 | Индивидуальная работа | 6 | 7 | 13 |
| 9 | Общее количество часов в год |  |  | **72** |  |

**Содержание программы 1-го года обучения**

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. История развития настольного тенниса.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

**Содержание программы 2-го года обучения**

Стабильная подача с различным вращением мяча, укороченная и длинная в различные точки стола. Техника игры накатом по диагонали и по прямой сериями (до 15 ударов). Техника игры качем (срезкой) по диагонали и по прямой сериями (до 15 ударов). Атакующий удар с кача (срезки) как средство завершения атакующих действий. Изучение технического приёма «топ-спин» справа и его отражения, подрезки справа и слева, удара по свече накатом, контрудара, как средство перехвата инициативы в игре. Подраздел «Игры» используется не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движения, «чувства мяча» физической подготовки, но и как интересный и полезный отдых для большой компании. Подраздел комбинированные серии ударов моделирует игровые ситуации, наиболее часто встречаемые в игре на счёт. Необходим для выстраивания индивидуального стиля игры спортсмена, его умения создавать выигрышные ситуации в игре и выходить из них победителем. Подраздел способствует развитию скорости и вариативности мышления, а также творческих способностей воспитанников.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся, проведение работы над исправлением ошибок.

Правила игры, соревнования, их организация, судейская практика, контроль подготовленности занимающихся, судейская практика, парные игры. Закрепление правил одиночных игр. Знакомство с олимпийской и круговой системой соревнований. Судейская практика. Правила парных игр. Парные игры.

Участие в соревнованиях. Выступление на соревнованиях внутриклубного и межклубного уровня.

Индивидуальная работа. Отработка технических приемов настольного тенниса.

Разминка перед занятием. Занятия с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

**Содержание программы 3-го года обучения**

**Раздел 1. Теоретическая подготовка**

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.

- Планирование и контроль спортивной подготовки.

- Основы техники игры и техническая подготовка.

- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.

- Установка на игру и разбор результатов.

- Психологическая подготовка юных спортсменов.

- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

- Подведение итогов года.

**Раздел 2. Основы техники и тактики игры**

* Изучение основ игры против игроков нападающего и защитного плана.
* Стабильная подача с различным вращением мяча.
* Научить придавать мячу сильное верхнее и нижнее вращение.
* Моделирование игровых ситуаций.

**Раздел 3. Особенности инвентаря**

* Техника, тактика и особенности игры против игроков, обладающих гладкими накладками или накладками шипами наружу. Их разновидности, характеристики, преимущества, недостатки и наиболее часто используемые тактические и технические приёмы при игре данным инвентарём.

**Раздел 4. Психологическая подготовка**

* Основы анализа поведения теннисиста во время встречи. Психологический настрой на встречу с соперником, и на отдельные технические приемы, такие как подача, завершающий удар, контрудар и другие. Психологическая установка на игру.

**Раздел 5.Правила игры**

* Закрепление правил одиночных и парных игр, тонкости правил. Проведение соревнований по круговой, олимпийской системам соревнований. Составление положения о соревнованиях и графиков соревнований. Судейская практика в качестве судьи у стола. Проведение соревнований внутри клуба.

**Раздел 6.Участие в соревнованиях**

* Участие во внутриклубных, школьных, зональных соревнованиях по настольному теннису. Приобретение соревновательного опыта с равными игроками или значительно сильнее себя, опыт игры на выездных соревнованиях в незнакомой обстановке.

**Раздел 7.Индивидуальная работа**

* Совершенствование изученных видов ударов в разнообразных условиях. Правильная оценка игровой ситуации (развивать хорошее игровое мышление, способность быстро принимать решения). Психологический настрой на победу. Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.

**Планируемые результаты**

Формируемые УУД:

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

Метапредметные: 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; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные: 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.

**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 | 1 | 01.09.2023 | Май 2024 | 34 | 36 | 72 | Пн  18.00-20.00 | Май 2024 |
| 2 | 2 | 01.09.2024 | Май 2025 | 34 | 36 | 72 | Пн  18.00-20.00 | Май 2025 |
| 3 | 3 | 01.09.2025 | Май 2026 | 34 | 36 | 72 | Пн  18.00-20.00 | Май 2026 |

**Условия реализации программы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятия | Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса | Форма подведения итогов |
| Теоретическая подготовка | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| Основы техники и тактики игры | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Контрольные тесты и упражнения.  Мониторинг. |
| Особенности инвентаря | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| Правила игры | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях. | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований. | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях. |
|  | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями. | Опрос уч-ся, тестирование. |
| Психологическая подготовка | Объяснение, практическое занятие | Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации. | Наблюдение за учащимися.  Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на соревнованиях. |
| Участие в соревнованиях | Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса. | Обсуждение результатов соревнований.  Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |

Обеспечение программы методической продукцией

Для проведения учебно-тренировочного процесса имеется:

* стол для настольного тенниса;
* сетки для настольного тенниса;
* ракетки и шарики;
* методические пособия по теории настольного тенниса, тактике и технике игры;

-методические материалы в помощь педагогу.

**Формы аттестации и оценочные материалы**

Оценка результатов предполагает использование различных форм контроля:

-мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;

-тестирование на знание теоретического материала;

-тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

- сдача контрольных нормативов.

Сроки проведения входного, текущего и итогового контроля будут определяться согласно календарного плана по четвертям, а промежуточная итоговая аттестация будет проводиться в конце года, итоговая - по окончанию программы.

Основные формы и методы работы:

Традиционное занятие (подача теоретического материала и практическая часть – игра);

Соревнование (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

Методы проведения занятий: переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой.

Для осуществления обучения на доступном для каждого воспитанника уровне программа предполагает разные формы работы: групповую, индивидуальную, коллективную, использование заданий разной степени сложности.

**Список литературы**

Список литературы для учителя:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФИС, 2009.

2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. - М.: ФИС, 2005.

3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФИС, 2005.

4. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Основы настольного тенни­са. - ФИС, 2015.

5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера. Сегодня, за­втра. - М.: ФИС, 2000.

6. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и ме­тодика настольного тенниса: учебник для студ. высш, учеб.за­ведений / под ред. Г.В. Барчуковой. - М. : Издательство «Ака­демия», 2006.

Список литературы для ученика:

1.Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991. - (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физ­культура и спорт»; №5).

2.Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. ­М.: ФИС, 2008

1.Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 2011.