**Содержание**

**I. Комплекс основных характеристик программы**

1.1.Пояснительная записка……………………………………………………...3

1.2. Цель и задачи программы…………………………...……………..........….5

1.3. Содержание программы…………………………………………...………..5

1.3.1. Учебно-тематический план……………………………………………....6

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана…………………...................6

# 1.4. Планируемые результаты……………………………………………..……9

#  II. Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1. Календарный учебный график…………………………………………....10

2.2. Условия реализации программы……………………………………….....10

2.3. Формы аттестации и контроля …………………………………………...11

2.4. Методические материалы………………………………………………....11

2.5. Список литературы...……………………………………..…...............................12

**I. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) направлена на развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья посредством игры в настольный теннис.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030г. и планом мероприятий по ее реализации от 31 марта 2022г. N678-р

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года ( от 29.05.2015 г. №996-р);

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242«Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методическим рекомендациям по формированию механизмов обновления содержания методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения в РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06);

- Постановлением Правительства РФ «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11.10.2023 г. №1678;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020г. № 28, вступившие в силу 01.01.2021 г. «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»

 - Календарным учебным графиком муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»

**Актуальность программы** в том, что программа «Настольный теннис» отвечает на запрос современного общества в сохранении и укреплении здоровья подрастающего поколения. Для выполнения данного требования необходима популяризация различных видов спорта и пропаганда здорового образа жизни.

Занятия настольным теннисом достаточно актуальны и представляют сложный тренировочный процесс, конечной целью которого является развитию выносливости, ловкости, гибкости, быстроты реакции, силы. Для достижения хороших результатов на занятиях применяются довольно сложные тренировочные методы, выполнение которых обеспечивает активизацию кровообращения во время интенсивной работы мышц.

Занятия настольным теннисом являются хорошей школой физической культуры, укрепления здоровья, формирования моральных и волевых качеств, навыков общественного поведения.

**Новизна программы**. Программа предполагает освоение содержания, исходя из результатов диагностики возможностей участников программы.

Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного возраста. Также новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и приобретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности и личности учащихся посредством занятий настольным теннисом.

Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

**Отличительной особенностью программы** является то, что в ней большее количество учебных часов уделяется на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование информационно-коммуникационных технологий (показ презентаций, просмотр видеоматериала).

**Педагогическая целесообразность** **программы** состоит в том, что она позволяет решать проблемы укрепления здоровья подрастающего поколения, занятости детей и подростков в свободное время, формировать личностные компетентности, необходимые для дальнейшего самоопределения и самореализации.

**Адресат программы:** В группы, реализующие общеразвивающие программы, зачисляются все желающие, имеющие разрешение врача и заявление родителей (законных представителей). Программа предназначена для детей 14-18 лет. Количество учащихся в группе - 15 человек.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

**Сроки реализации программы:** 1 год.

Программа рассчитана на 414 часов подготовки. Успешность реализации дополнительной образовательной программы определяется итоговой аттестацией. Занятия в группах, реализующих общеразвивающие программы, проводятся 3 раза в неделю с продолжительностью 3 академических часа.

*Форма обучения* – очная.

*Форма занятий* – групповая.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие психических свойств и физических качеств личности учащихся в условиях занятий настольным теннисом.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- дать основы знаний о разнообразных приемах игры в настольный теннис;

- формировать у учащихся знания из области физической культуры и спорта по настольному теннису;

- формировать у учащихся знания о правилах и организации проведения соревнований.

*Развивающие*:

- развивать основные двигательные качества (выносливость, быстроту реакции, ловкость, силу, гибкость);

- развивать жизненно важные умения и навыки в технике игры и соревновательной деятельности;

- формировать у учащихся навыки личной гигиены и безопасного поведения при занятиях настольным теннисом.

*Воспитательные:*

- воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе.

- воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам.

- воспитывать ответственность, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

* 1. **Содержание программы**
		1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела. темы | Количество часов | Формы контроля |
| всего | теория | практика |
| I. | ТЕОРИЯ | 24 | 24 |  |  |
| 1 | Введение | 1 | 1 |  | Тест |
| 2 | Физичкам культура и спорт для человека | 1 | 1 |  | Опрос |
| 3 | Техника безопасности на тренировках | 2 | 2 |  | Опрос |
| 4 | Сведения о строении и функциях организма | 1 | 1 |  | опрос |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм | 3 | 3 |  |  |
| 6 | Гигиена врачебный контроль | 2 | 2 |  | опрос |
| 7 | Правила игры в настольный теннис | 4 | 4 |  |  |
| 8 | Основы техники и тактики | 10 | 10 |  |  |
| II. | **ПРАКТИКА**  | **390** |  | **390** |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 118 |  | 118 | зачет |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 130 |  | 130 |  |
| 3 | Технико-тактическое мастерство в настольном теннисе | 114 |  | 114 | Контроль упражнений . зачет. |
| III. | **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**  | **20** |  | **20** |  |
| 1 | Товарищеские встречи по настольному теннису | 10 |  | 10 | Результаты встреч и соревнований |
| 2 | Соревнования по настольному теннису | 10 |  | 10 | Результаты встреч и соревнований |
| IV. | **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | 8 |  | 8 | Сдача нормативов |
|  | **ВСЕГО:** | **414** | **24** | **390** |  |

* + 1. **Содержание учебно-тематического плана**

**I. Теоретическая подготовка**

**1.1. Введение (1ч).** Уровень современного спорта высших достижений в настольном теннисе очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных Баскетболистов высокой квалификации. В подготовке теннисистов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека (1ч).**  Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**3.Техника безопасности на тренировках (2 ч).**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. Сведение о строении и функциях организма (1ч).**  Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм (3ч).**

 Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6. Гигиена врачебный контроль** **(2ч).**

 Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

**7. Правила игры в настольный теннис (4ч).**

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнование.

**8. Основы техники и тактики игры (10ч).**

Классификация и терминология технических приёмов игры в настольном теннисе.

**II. Практическая подготовка**

Практика. Тестирование.

1. **Общая физическая подготовка (ОФП) (118 часов)**

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся.

В рамках ОФП развиваются такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

1. **Специальная физическая подготовка (130 часов)**

Упражнения для развития силы. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2 – 4 кг, мешочки с песком 3 – 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с 8 последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2 х 10 м, 4 х 5 м, 4 х 10 м, 2 х 15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 – 2 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

 Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 - 180градусов. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др. Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный.

Форма контроля: наблюдение, текущий контроль**.**

**3.Технико-тактическое мастерство. (114 часов)**

Теория. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки теннисистов. Классификация и терминология технических приемов. Правильность стойки при игре в настольный теннис. Различные виды подач и приемов.

**III Участие в соревнованиях**

**1. Соревнования (20ч).**

 **Теория:** Классификациявидов соревнований: (командные – Школьный уровень, Муниципальный, Областной, Региональный, Всероссийский)

 **Практика:** Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в школьных, муниципальных, областных, региональных и всероссийских соревнованиях.

Важной частью подготовки учащихся являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**IV. Контрольные испытания**

**1. Контрольные упражнения (8ч).**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине.

 **2. Контрольные тесты.**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челночный бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

* 1. **Планируемые результаты**

К концу обучения в группе обучающиеся знают:

- разнообразные приемы игры в настольный теннис;

- информацию из области физической культуры и спорта по настольному теннису;

- правила личной гигиены и безопасного поведения при занятиях настольным теннисом.

- правила и организацию проведения соревнований.

*Умеют:*

- применять полученные навыки в технике игры и соревновательной деятельности;

- составлять рациональный режим дня с учётом тренировочных занятий и физических нагрузок;

- направлять потенциал собственного организма на овладение спортивными нормативами и достижение поставленной цели;

*Владеют:*

- развитой мотивацией к познанию и развитию функциональных возможностей собственного организма, укреплению физического и эмоционального здоровья;

- личностными компетентностями: целеустремленностью, настойчивостью, инициативой и творческим подходом, ответственностью, толерантностью, чувством товарищества и взаимовыручки;

**РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно – педагогических условий**

**2.1. Условия реализации программы**

Продолжительность учебного года – 46 недель, 414 часов.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа. В каникулярное время занятия проходят по расписанию, проводятся соревнования.

Начало учебного года 1 сентября, завершение учебного года 31 мая.

**Формы контроля:**

**2.2. Формы аттестации и контроля**

Формы аттестации: входное тестирование, практические задания, участие в соревнованиях, выполнение норм ОФП, СФП, ТТМ выполнение спортивных разрядов.

**2.3. Диагностические и оценочные материалы**

Цель: Отслеживание процесса и результатов совместной работы педагогов и учащихся, оценка целесообразности и эффективности используемых средств и методов обучения в ходе реализации программы. Диагностический материал по отслеживанию качества усвоения знаний и умений в учебном процессе представлен в виде баллов.

Критерии оценки и обработки результатов физической подготовки учащихся

Отслеживание физического развития учащихся в процессе обучения производится два раза: в начале и в конце учебного года по возрастным оценочным нормативам для девочек и мальчиков.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.О. | Прыжок в длину с места в длину | Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу | Подтягивание из виса на перекладине | Бег 60м | Подъем туловища из положения, лежа на спине |
| с | м | с | м | с | м | с | с | м | с |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

 **Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный зал ДЮСШ;

 2. Спортивный инвентарь: мячи для настольного тенниса, скакалки, стойки, маты, фишки, спортивная форма, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, обручи.

 Дополнительное и вспомогательное оборудование: Гантели массивные от 1 до 5 кг. Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг штук. Сетка для переноса мячей. Барьеры 20, 30, 50 см.

3. Информационное обеспечение:

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации.

**2.3. Формы мониторинга и контроля освоения программы**

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования и показательные выступления. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся могут участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы. В учебном плане часы на участие в соревнованиях не отводятся, но организация и участие в данном виде мероприятий должна быть предусмотрена и организована образовательным учреждением.

Формы проведения аттестации определяются педагогом таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования.

Аттестация учащихся проводится 1 раз в учебном году:

-текущий контроль – в течение учебного года;

-итоговая аттестация – апрель-май.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей учащихся.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются: - контрольные тренировки, - соревнования, Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

Итоговая аттестация

К итоговой аттестации допускаются учащиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и зачет по теории.

**2.5. Методические материалы**

**Формы:** учебно-тренировочные занятия; беседы; просмотр соревнований.

**Приёмы и методы:** словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

**Дидактический материал:** видеоматериалы, наглядные пособия.

**Методы обучения:**

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеомагнитофонные записи).

3. Практические методы – предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

**Основные формы организации занятия:**

 Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

 Работа по индивидуальным планам;

 Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;

 Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;

 Тестирование.

**Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:**

Здоровьесберегающие технологии;

Групповые технологии;

Игровые технологии.

**2.6. Список литературы для педагога:**

1.Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и с. 2022год

2.Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 2019 год.

3.Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки, 2020 г.

4.Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов, 2022 г.

5.Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.:РГАФК, 2019 год.

6.Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Спорт, 2019.

7. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа

спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский

спорт, 2023 год.

**2.7.Список литературы для детей**

1. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКиППРО 2020г.

2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2019г.

3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 2020. — 123 с.

4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 2019. — 192 с.

5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 2021. — 89 с.

6. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 2019. — 312 с.