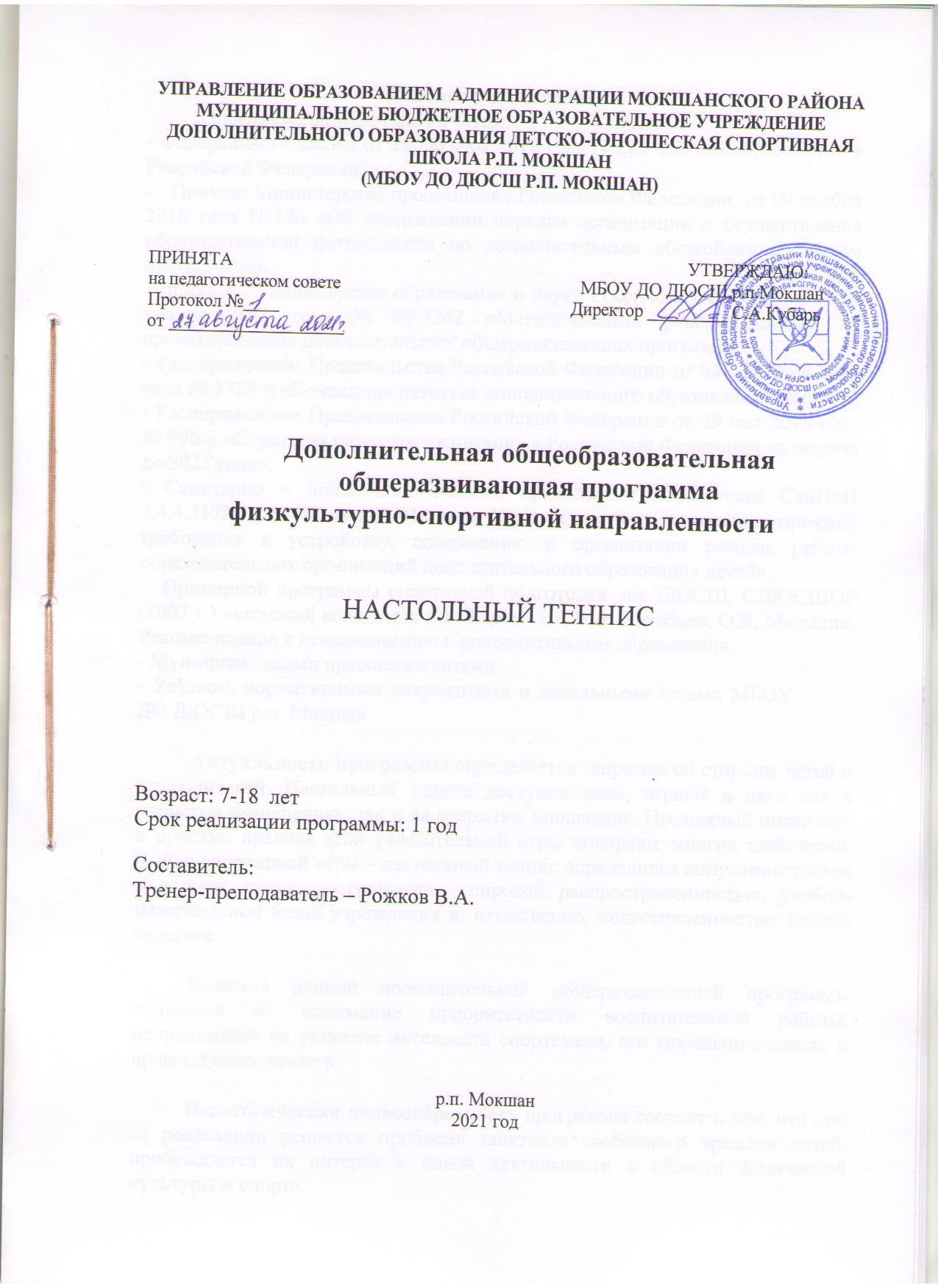
****

**Пояснительная записка.**

Программа разработана с учетом:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Санитарно – эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04 июля 2014 года № 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР (2007 г.) авторский коллектив: Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. Рекомендована к использованию в дополнительном образовании.

- Муниципальными правовыми актами.

- Уставом, нормативными документами и локальными актами МБОУ ДО ДЮСШ р.п. Мокшан.

**Актуальность программы** определяется запросом со стороны детей и их родителей. 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 учреждения и, естественно, подготовленностью самого педагога.

**Новизна** данной дополнительной общеразвивающей программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая** **целесообразность** программы состоит в том, что при ее реализации решается проблема занятости свободного времени детей, пробуждается их интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволяет развить у учащихся такие качества как выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника. Программа предусматривает подготовку воспитанников к соревнованиям, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья.

**Отличительные особенности программы.** В ходе разработки программы были проанализированы и использованы современные тенденции развития настольного тенниса, передовой опыт обучения и тренировки игроков в настольный теннис, результаты современных научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Возможность индивидуального и дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом позволяет охватить большое число обучающихся с разными физическими способностями.

**Адресат программы.** Программа рассчитана на детей возрасте от 7 лет до 18 лет. Набор учащихся в группы свободный, зачисление проводится при наличии заявления от родителей учащегося и медицинской справки.

**Объем и срок освоения программы.** Общее количество часов по программе – 252. Академический час равен 45 минутам. Между занятиями перерыв 10 минут.

**Форма обучения –** очная. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участий в соревнованиях, судейской и инструкторской практики, антидопинговые мероприятия.

Медицинский контроль здоровья учащихся осуществляется на основании справок от врача. Перед соревнованиями учащиеся проходят периодические медосмотры.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**Особенности организации образовательного процесса.** Содержание программы включает в себя: приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям настольным теннисом. Большее внимание уделяется, обшей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях.

**Наполняемость учебных групп:** 20 – 25 человек.

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 2 часа: 252 часов в год

**Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей, направленной на укрепление их здоровья и всестороннего физического и личностного развитие, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, посредством игры в настольный теннис.

**Основные задачи:**

- вовлечение максимального числа детей и подростков к систематическим занятиям и сформировать стойкий интерес к спорту, в частности к настольному теннису;

- освоение основ личной гигиены и самоконтроля;

- создать условия для обеспечения всестороннего развития физических качеств: выносливости, быстроты, силы и т. д.;

- научить элементарным приёмам техники игры в настольный теннис.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | | **Наименование темы** | **Теория** | **Практика** | **Всего часов** |
| 1 | | Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. | 1 | 3 | 4 |
| 2 | | История возникновения и развития настольного тенниса. | 1 | 3 | 4 |
| 3 | | Общая физическая подготовка. | 1 | 111 | 112 |
| 4 | Специальная физическая подготовка. | | 1 | 31 | 32 |
| 5 | | Технико-тактическая подготовка. | 1 | 11 | 12 |
| 6 | | Другие виды спорта | 1 | 69 | 70 |
| 7 | | Инструкторско-судейская практика | - | - | - |
| 8 | | Медицинское контроль | 1 | 1 | 2 |
| 9 | | Психологическая подготовка | - | - | - |
| 10 | | Контрольно-переводные тесты | - | 4 | 4 |
| 11 | | Самостоятельная работа | 1 | 11 | 12 |
|  | | **Итого** | **8** | **244** | **252** |

**Содержание.**

**Теоретическая подготовка**

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

Занятия физкультурой в домашних условиях.

История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.

Правила поведения учащихся на занятиях.

Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.

Спортивная одежда и обувь.

Простейшие приспособления для тренировки.

Правила техники безопасности.

Гигиена. Режим дня спортсмена. Уход за телом.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.

Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

Краткое содержание занятий.

Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.

Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, при занятиях с тренером или спарринг – партнером.

Простейшие игры в группе на столе.

Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.

Домашние задания и их выполнения.

**Практическая подготовка**

**Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно - координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ), подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

-упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

-повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

-из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;

-подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

-подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

-медленный бег на время;

-бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5по 15 метров;

-прыжки с места толчком обеих ног;

-прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);

-прыжки боком вправо-влево;

-прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;

-прыжки на одной и двух ногах;

-прыжки через гимнастическую скамейку на время;

-прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;

-ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

-подвижные игры с мячом и без мяча.

**Специальная физическая подготовка (СФП).**

*Для развития специальных физических качеств* (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

-бег на кроткие дистанции от 15 до 30 метров;

-прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;

-многоскоки;

-прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;

-приставные шаги и выпады;

-бег скрестным шагом в различных направлениях;

-прыжки через гимнастическую скамейку;

-прыжки боком через гимнастическую скамейку;

-имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;

-приседания;

-выпрыгивание из приседа;

-выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;

-повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;

-поднимание ног за голову из положения лежа на спине;

-поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;

-сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

*Для развития мышц рук и верхней части туловища:*

-упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

-метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;

-имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

-упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;

имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.)

**Техническая подготовка.**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

-многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

-упражнения с ракеткой мячом: броски мяча правой (левой) рукой от пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, у приставной к столу половинке стола или тренировочной стенке – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техник простейших ударов: разучивание и имитация

исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечь, плеча;

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

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

-свободная игра ударами на столе.

*Игра у тренировочной стенки* (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола): на стене мелом нарисованы линии параллельно полу. Занимающийся располагается напротив, после отскока выполняется удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону ограниченную линиями. По мере обучения удару, зону ограниченную линиями сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попаданий.

Во время выполнения одиночных и серийных ударов у стены тренер (или его помощник из числа старших учащихся) устраняет грубые технические ошибки. То же, что и в упражнении №1, но занимающийся посылает мяч поочерёдно (последовательность оговаривается в тренировочном задании) в цепи № 1,2,3,4. На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен ударяться мяч после отскока от стены. С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов. То же упражнение выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево - вправо и вперёд - назад.

*Игра на половине стола, приставленного к стене:* на стене параллельно столу, на высоте сетки мелом наносится линия (закрепляется сетка на столе). Занимающийся располагается перед столом (лицом к стене) и опускает мяч перед собой на столе, после отскока направляет мяч осваиваемым ударом в стену выше линии (выше уровня сетки). Выполняются отдельные одиночные удары и серии ударов, при этом тренер (или его помощник из числа старших учащихся) исправляет ошибки в технике выполнения ударов. То же самое, что и при выполнении предыдущего упражнения, но удары выполняются поочерёдно слева и справа со сменой положения ног.

*Игра ударами на столе с приставленной крышкой стола (древесной плитой – тренировочной стенкой): у*гол наклона приставленной крышки изменяется по отношению к игровой плоскости стола, что позволяет изменять траекторию возвращающегося мяча. Занимающийся располагается перед столом**,** опускает мяч на стол перед собой, после его отскока выполняет удар, направляя мяч на противоположную игровую половину через сетку. Удары выполняются сериями справа, слева или поочерёдно.

*Игра на расставленных (раздвинутых) половина стола:* играют два спортсмена (спортсмен + тренер). На обеих половинах стола закрепляются сетки и они отодвигаются друг от друга на некоторое расстояние (расстояние зависит от задания тренера). Упражнение позволяет отрабатывать умение изменять траекторию полёта мяча и величину усилий при ударе.

*Игра на половине стола, подвигаемого к стене и отодвигаемого от стены* *(половины стола):* половина стола с закреплённой на ней сеткой пододвигается и отодвигается к стене и обратно в зависимости от задачи упражнения. Занимающийся располагается перед столом, опускает мяч на стол перед собой и выполняет удар через сетку, мяч отскакивает и падает на стол, после отскока мяча от стены всё повторяется. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие удары:

-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 у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке, 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 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 различных) 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 на счет разученными ударами;

-игра со всего стола с коротких т длинных мячей;

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

В группах стартового уровня в конце учебного года проводятся соревнования – тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Учащиеся групп в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях (не менее 12 встреч) и участвуют в соревновании – тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

**Планируемые результаты освоения программы.**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

*В области теории и методики физической культуры и спорта:*

- история развития избранного вида спорта;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- правила избранных видов спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.

*В области общей и специальной физической подготовки:*

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и психологических качеств, в том числе, базирующихся на них способностях, а также их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

*В области избранного вида спорта:*

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, повышение плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

*В области развития творческого мышления:*

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в игре в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные результаты:**

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

-формирование знаний о легкой атлетике  и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа  делает  акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

- стремление индивида вовлечь в занятия настольным теннисом  свое ближайшее окружение (семью, друзей, одноклассников и т.д.).

**Условия реализации программы.**

**Перечень оборудования, инструментов, материалов для реализации программы**

- спортзал – 1 штука

- столы для настольного тенниса – 6 штук

- ракетки игровые – 15 штук

- мячи для настольного тенниса – по 5 мячей на каждого

- мячи футбольные, волейбольные, набивные – по 2 мяча

- скакалки – 15 штук

- гантели 200-500 гр – 10 штук

- секундомер – 2 штук.

**Кадровые условия.**

Образовательную деятельность программы осуществляет педагог, имеющий педагогическое образование.

**Формы контроля**

В ходе реализации программы предусмотрены следующие формы контроля

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время проведения | Цель проведения | Форма контроля |
| Начальный или вводный контроль | | |
| В начале учебного года | Определение уровня развития детей, их способностей | Беседа, опрос, тестирование. |
| Текущий контроль | | |
| В течение всего года | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения | Наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа |
| Промежуточный контроль | | |
| В конце учебного года (в завершении каждого учебного модуля) | Определение степени усвоения обучающимися учебного материала за год. Определение результатов обучения | Сдача контрольных нормативов, соревнования |
| Итоговая аттестация | | |
| По окончании освоения программы | Определение результатов поведения.  Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения | Сдача нормативов. Соревнования. |

**Оценочные материалы**

**Проверка, контроль, учет знаний учащихся.**

Важнейшим звеном в процессе изучения программного материала является проверка и учет знаний учащихся. На занятиях используются разные виды учета:

* вводный (педагог, приступая к работе, знакомится с исходными знаниями, умениями и навыками у учащихся);
* текущий учет (наблюдение за деятельностью учащихся на каждом занятии);

- промежуточная аттестация - участие учащихся в соревнованиях различного уровня;

- сдача контрольных нормативов.

**Контроль сформированности** умений, навыков, личностных качеств осуществляется посредством наблюдения и устных опросов.

Контроль позволяет определить эффективность обучения по программе, обсудить результаты, внести корректировку в учебный процесс. Позволяет учащимся, родителям и педагогам увидеть результаты, что создает хорошую атмосферу в коллективе.

Для проведения контроля и определения результатов обучения разработаны нормативы (Приложение №1).

**Методическое обеспечение программы**.

Спортивная подготовка в настольном теннисе строится на основе следующих методических положений:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение (соразмерности) различных сторон подготовленности в процессе тренировки;

- поступательное увеличение объема и интенсивности занятий и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении подготовки.

Основными формами организации учебной работы на всех этапах подготовки являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счет соревнования, инструкторская и судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия, антидопинг.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

*Для занятий необходимо*: спортивный зал, столы теннисные (размеры стола должны соответствовать требованиям Правил соревнований), теннисная ракетка, шарики, спортивная форма и спортивная обувь.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленными правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

В программе используются различные **педагогические технологии:**

**Групповые технологии**

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. На каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание, совершенствование. При этом происходит:

– организация совместных действий, ведущая к активизации учебно-познавательных процессов;

– распределение начальных действий и операций;

– взаимное общение учащихся в группе;

– обмен способами действия;

– взаимопонимание;

– рефлексия.

**Личностно – ориентированные технологии**

В индивидуальном подходе обучения используются следующие принципы:

– работая с группой, взаимодействовать с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности и возможности;

– ориентироваться на индивидуальные особенности учащегося в общении с ним и в процессе обучения.

**Педагогика сотрудничества**

- отношение к обучению как творческого взаимодействию педагога и ребенка. Роль педагога состоит не в том, чтобы учить, а в том, чтобы помогать детям учиться. Педагог, в первую очередь, должен быть создателем развивающей среды, побуждающей учащегося учиться;

- обучение без принуждения, т.к. интерес к учению есть только там, где есть уверенность в успехе;

-творческое самоуправление учащихся. Схема учебного сотрудничества заключена в том, что дети непосредственно взаимодействуют друг с другом, а педагог, оставаясь центральной фигурой обучения, специально организуют их сотрудничество;

- сотрудничество с родителями.

**Здоровьесберегающие технологии**

Они включают в себя физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди других технологий по степени влияния на здоровье учащихся.

Их можно выделить в три подгруппы:

организационно-педагогические технологии – они определяют структуру воспитательно-образовательного процесса, которая способствует предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (переход от одной деятельности к другой, различные игры);

психолого-педагогические технологии – они связанны с непосредственной работой с учащимися (беседы, упражнения, тренировки);

учебно-воспитательные технологии – они включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Задача состоит в том, чтобы:

– научить ребят быть успешными в делах (в жизни), быть готовыми дарить радость себе и другим. Привить навык – находить поводы и причины для радости, искренне и умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения;

– целенаправленно воспитать культуру здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.

В проведении учебно-тренировочной работы в объединении используются различные **формы и методы.**

**Формы:**

- теоретические занятия в виде бесед, коротких сообщений по темам, изложенным в программе (они даются либо в начале занятия, либо в процессе всей тренировки);

– практические занятия и тренировки в виде показа и повторения (приёмов, упражнений);

– индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

– участие учащихся в различных мероприятиях, спортивных состязаниях и соревнованиях различного уровня.

**Методы:**

– объяснительно - иллюстративные: беседы, сообщение задания, описание, объяснение выполнения упражнения, инструктирование;

– репродуктивные: показ отдельных элементов или полностью упражнения; метод разучивания упражнения в целом; метод разучивания упражнения по частям; просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, практические упражнения.

- проблемные: постановка проблемы и поиск её решения учащимися.

- анализ: выявление ошибок в выполнении упражнений и устранение их причин;

- частично- поисковые: решение проблемных задач с помощью педагога;

- поисковые: самостоятельное решение проблем;

- соревновательные;

- игровые.

**Научно-методическое обеспечение**

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- методические разработки;

- методические рекомендации к практическим занятиям;

- диагностические материалы;

- дидактические материалы.

**Требования по безопасности**

**Общие требования безопасности**

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий соблюдать расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха.

3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушение правил проведения игры, при нападениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. Занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

5. В местах проведения занятий должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренеры-преподаватели и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

7. О каждом несчастном случае с занимающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

**Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь.

2. Проверить спортивное оборудование.

3. Проверить внешний вид обучающихся.

4. После тренировки тщательно проверить зал.

**Требования безопасности во время занятий**

1. Начинать тренировку, делать остановки во время тренировки и заканчивать ее только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

2. Строго соблюдать правила ТБ и поведения на учебно – тренировочных занятиях..

3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При возникновении повреждений в местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения.

Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

2. При получении занимающимися травмы, немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Список литературы и интернет ресурсов**

**Литература для педагогов:**

1. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2007. - 144 с.

2. Вартанян М.М., Команов В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). -М., 2010. - 301 с.

3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. - М.: Физкультура и спорт, 1999.-192 с.

4. Барчукова Г.А. Настольный теннис. - М: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.

5. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989. -48 с.

6. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой / Сост. A.M. Кондратов. - Л.: Лениздат, 1989.-76 с.

7. Настольный теннис. Правила соревнований. Утверждены Исполкомом Федерации настольного тенниса России. Введены в действие с 1 сентября 2001 года. - М., 2002.-191 с.

8. Матвеева В.Ф., Гросман А.Л. Профилактика вредных привычек школьников: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 96 с.

9. Ковальчук И.Н. Развитие физической культуры и спорта в дополнительном образовании детей (концепция и опыт работы). - М.: ГОУ ЦРСДОД, 2002. - 64 с. (Серия для педагогов, родителей и детей).

10. Примерный объем знаний и навыков Школьников различных возрастных групп по вопросам гигиены и охраны здоровья. Методические рекомендации. - М., 1978. - 64 с.

11. Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой: (Из опыта работы). Пособие для воспитателя ст. групп детского сада. - М.: Просвещение, 1982. - 96 с.

**Литература для родителей и обучающихся:**

1. Настольный теннис. - 2004. - № 9; 2006. - № 8; 2007. - № 5; 2008. - № 1.

2. Инвентарь для настольного тенниса. Каталог. - 04/05.

3. Инвентарь для настольного тенниса. Каталог. - 2006/2007.

5. Куценко Г.И., Кононов И.Ф. Режим дня школьника. - М.: Медицина, 1983. - 80 с.

6. Балайшите Л.Л. От семи до ... - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 80 с,

7. Командный чемпионат мира по настольному теннису 2010 Либхерр. - М., 23-30 мая 2010.-44 с.

8. 346 игр для гармоничного развития ребенка. - СПб.: Дельта, 2000. - 304 с.

9. Глязер СВ. Ларчик с играми. Научно-популярная литература. - М., 1975. - 240 с.

10.Володченко В.Ю., Юмашев В.Б. Выходи играть во двор. — М.: Мол. гвардия, 1989.-139 с.

**Интернет ресурсы:**

1. <https://minsport.gov.ru/>
2. <https://sport.pnzreg.ru/>
3. <https://penza.tennis/>
4. <http://sport.mokobr.ru/>

**Приложение №1**

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **упражнений** | **Возраст 7-9 лет** | |
| **девочки** | **мальчики** |
| 1 | Бег 20 м. с высокого старта (сек.) | 4.6-4.8 | 4.3-4.8. |
| 2 | Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 5.4-5.9 | 5.3-5.6 |
| 3 | Бег 60 м. с высокого старта (сек.) | - | 9.7-9.9 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 155-165 | 160-170 |
| 5 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. | 15-20 | 15-25 |
| 6 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1  минуту (количество раз) | 30-35 | 35-45 |

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий наоборот.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **упражнений** | **В о з р а с т** | | | | | |
| **10-11 лет** | | | **12-13 лет** | | |
| **девочки** | **мальчики** | | **девочки** | **мальчики** | |
| 1 | Бег 20 м. с высокого старта.(сек.) | 4.3-4.5 | 4.0-4.2 | | - | - | |
| 2 | Бег 30 м. с высокого старта (сек.) | 5.1-5.3 | 4.9-5.2 | | 4.8-5.0 | 4.5-4.8 | |
| 3 | Бег 500 м. | без учета времени | | | - | - | |
| 4 | Бег 800 м. | - | | - | без учета времени | | |
| 5 | Бег 60 м.(сек.) | 9.9-10.2 | | 9.7-9.9 | 9.6-9.8 | | 9.4-9.6 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см.) | 165-175 | | 175-190 | 180-185 | | 195-205 |
| 7 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз) | 30-35 | | 35-45 | 35-40 | | 40-45 |
| 8 | Прыжок боком через  гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз) | 65-75 | | 80-85 | 75-80 | | 85-90 |
| 9 | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз) | - | | - | 12-15 | | 20-25 |
| 10 | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней  (количество раз) | - | | - | 15 | | 20 |
| 11 | Разгибание рук в упоре лежа (кол- во раз) | - | | - | 15-20 | | 25-30 |

**Примечание:** имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения – стойки.

**Контрольные нормативы по общей физической подготовке для учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **упражнений** | **В о з р а с т** | | | | |
| **13-14 лет** | | | **15-16 лет** | |
| **девочки** | **мальчики** | | **девочки** | **мальчики** |
| 1 | Бег 30 м. с высокого старта.(сек.) | 4.5-4.8 | 4.3-4.6 | | 4.3-4.5 | 4.1-4.3 |
| 2 | Бег 60 м. с высокого старта (сек.) | 9.4-9.6 | 8.6-9.1 | | 9.1-9.3 | 8.3-8.5 |
| 3 | Бег 1000 м. (мин.сек.) | 4.40 4.20 | | | 4.20 | 3.40 |
| 4 | Бег 3000 м. (мин.сек.) | без учёта времени | | | без учета времени | |
| 5 | Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке. | 12-15 | | 10-12 | 15-20 | 12-16 |
| 6 | Прыжок в длину с места (см.) | 175-180 | | 190-205 | 200-210 | 240-250 |
| 7 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек. (количество раз) | 40-50 | | 50-60 | - | 65-70 |
| 8 | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин. (количество раз). | 95-105 | | 110-120 | 105-110 | 110-120 |
| 9 | Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (кол-во раз). | 15-20 | | 25-30 | 20-25 | 30-35 |
| 10 | Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество раз). | 15-20 | | 25-30 | 25 | 30 |
| 11 | Разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз) | 25-30 | | 30-35 | 25-30 | 35-40 |

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **упражнений** | **В о з р а с т** | | | | |
| **9-10 лет** | | | **11-12 лет** | |
| **девочки** | **мальчики** | **девочки** | | **мальчики** | |
| 1 | Перемещение в 3-х метровой  зоне боком (влево-вправо) за 1 мин.(кол-во раз). | 40-50 | 55-65 | 45-50 | | 60-65 | |
| 2 | Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед- назад) за 30 сек. (количество раз). | 10-15 | 15-20 | 15-20 | | 20-25 | |
| 3 | Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз). | 70-75 | 75-80 | 80-90 | | 95-100 | |
| 4 | Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз). | 60-65 | 65-70 | 75-80 | | 90-95 | |
| 5 | Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз). | 105-110 | 110-125 | 150-165 | | 165-180 | |
| 6 | Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз). | 110-125 | 110-125 | 150-170 | | 155-185 | |

**Примечание:** имитация ударов и перемещения в различных зонах выполняются из исходного положения – стойки.

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке для учащихся**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование**  **упражнений** | **В о з р а с т** | | | |
| **11-13 лет** | | **14-16 лет** | |
| **девочки** | **мальчики** | **девочки** | **мальчики** |
| 1 | Перемещение в 3-х метровой зоне боком (влево-вправо) за 1 мин.(кол-во раз). | 45-50 | 55-65 | 50-55 | 60-65 |
| 2 | Перемещение в 3-х метровой зоне в две точки у стола (вперед-назад) за 30 сек. (количество раз) | 15-20 | 20-25 | 20-22 | 30-35 |
| 3 | Имитация удара накатом слева за 1 минуту (количество раз) | 90-95 | 100-140 | 95-100 | 120-125 |
| 4 | Имитация удара накатом справа за 1 минуту (количество раз). | 80-85 | 90-95 | 80-85 | 100-105 |
| 5 | Имитация удара накатом справа за 2 минуты (количество раз) | 160-170 | 160-170 | 185-210 | 195-215 |
| 6 | Имитация сочетаний ударов накатом справа и накатом слева за 2 мин. (количество раз) | 170-185 | 180-195 | 195-220 | 200-220 |

**Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование технического приема** | **Кол-во ударов в серию** | **Оценка**  **выполнения** |
| 1 | Накат справа по диагонали | 30 и более  от 20 до 30 | Хорошо Удовлетворительно |
| 2 | Накат слева по диагонали | 30 и более  от 20 до 30 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 3 | Сочетание наката справа и слева в правый угол. | 20 и более  16-20 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 4 | Сочетание наката справа и слева в левый угол | 20 и более  16-20 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 5 | Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.) | 5 и менее  16-20 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 6 | Сочетание скидок ошибок за 3 мин. справа и слева | 15 и менее  16-20 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 7 | Подачи справа (слева) накатом | 8  6 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 8 | Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой) | 9  7 | Хорошо  Удовлетворительно |

**Примечание**: Испытания проводятся в серии из 10 подач по диагонали. Удары выполняются при игре с тренером (партнером). Результаты соревнований протоколируются.