

**Оглавление**

1. Пояснительная записка………………………………………...3
2. Учебно-тематический план дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы……….4

3.Календарный учебный график…………………………….. ...…4

1. Содержание дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы ...……10

1. Обеспечение дополнительной

общеобразовательной общеразвивающей программы……….12

1. Мониторинг образовательных результатов…………………..13
2. Методическая литература……………………………….…..…15
3. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно- спортивной направленности «Настольный теннис 144.21.13» составлена на основании следующих нормативных документов:

* Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
* Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
* Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года N 196. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.
* Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
* Локальные акты МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье»

**-Актуальность**: программа несомненно является актуальной в силу того, что современное общество ведет малоподвижный образ жизни и это негативно отражается на здоровье подрастающего поколения. Дети нуждаются в эмоциональной и физической разрядке. Которую может обеспечить спортивная тренировка.

**Новизна**данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности оздоровительной и воспитательной работы, направленной на развитие общей физической подготовки спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств, направленной на освоение предметного содержания.

-**Программа рассчитана на детей 13-15 лет**

-**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

-**Вид программы** по уровню разработки – авторская

-**Цель программы**: повышать уровень физического развития и технической подготовки теннисистов.

- **Задачи программы**:

1. Обучать техническими и тактическими навыками настольного тенниса

2. Обучать знаниям в области тенниса и спорта в целом

3. Способствовать развитию физических качеств обучающихся

4. Воспитывать привычку к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

-**ожидаемые результаты:**

1. Владение техническими и тактическими навыками теннисиста

2. Знания в области настольного тенниса и спорта в целом.

3. Повышение уровня развития физических качеств

4. Привычка к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

-**Особенности организации образовательного процесса**: Учебные группы мальчиков и девочек могут комплектоваться совместно. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в ДЮСШ с самостоятельной работой предлагаемой занимающимся тренером в виде домашних заданий. В тренировочную группу принимаются все желающие дети, имеющие допуск врача и заявление от родителей.

**Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**: программа среднесрочная, рассчитана на один год обучения.

**-Режим реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

-**Форма образовательного объединения**: секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренерами в «Контакте» в своих группах.

- **Принципы организации образовательной деятельности**:

1. Принцип непрерывности

2. Принцип «От простого к сложному»

1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Теория** | **практика** | **Всего часов** | **Форма контроля** |
| 1 | Теоретическая подготовка | **6** | **-** | **6** | **опрос** |
| 2 | Физ. Подготовка и подводящие упражнения | **-** | **40** | **40** | **тесты** |
| 3 | Техническая подготовка | **-** | **58** | **58** | **наблюдение** |
| 4 | Тактическая подготовка | **-** | **30** | **30** | **наблюдение** |
| 5 | Соревновательная деятельность | **-** | **10** | **10** | **результат** |
| Всего | | **6** | **138** | **144** |  |

**3.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Форма занятия** | **Количество часов** | **Тема** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
|  | Беседа | 2 | Вводное занятие, ТБ  ОФП | Спортзал | Беседа, опрос. |
|  | Тренировка | 2 | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис ОФП | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис | Спортзал | Беседа опрос |
|  | Тренировка | 2 | ОРУ, техника хвата теннисной ракетки,  жонглирование | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | ОРУ, техника хвата теннисной ракетки,  жонглирование | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | ОРУ, техника хвата теннисной ракетки,  жонглирование | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | ОРУ, техника хвата теннисной ракетки,  жонглирование | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Упражнения для развития гибкости передвижения теннисиста, стойка теннисиста | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Упражнения для развития гибкости передвижения теннисиста, стойка теннисиста | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Упражнения для развития гибкости передвижения теннисиста, стойка теннисиста | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Упражнения для развития гибкости передвижения теннисиста, стойка теннисиста | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Упражнения для развития гибкости передвижения теннисиста, стойка теннисиста | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | ОРУ, основные виды вращения мяча | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | ОРУ, основные виды вращения мяча | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | ОРУ, основные виды вращения мяча | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | ОРУ, основные виды вращения мяча | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | ОРУ, основные виды вращения мяча | Спортзал | Наблюдение |
|  | Учебные спарринги | 2 | ОФП, изучение подачи, удары без вращения | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | ОФП, совершенствование подачи и ударов без вращения | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | ОФП, совершенствование подачи и ударов без вращения | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | ОФП, совершенствование подачи и ударов без вращения | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | ОФП, совершенствование подачи и ударов без вращения | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Изучение наката | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование наката | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование наката | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование наката | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование наката | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование наката | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Изучение нижней и боковой подкрутки мяча | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование подкруток | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование подкруток | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование подкруток | Спортзал | Наблюдение |
|  | Учебные спарринги | 2 | Совершенствование подкруток | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование изученных приемов, двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование изученных приемов, двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование изученных приемов, двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование изученных приемов, двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование изученных приемов, двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование изученных приемов, двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Соревнования | 2 | Совершенствование изученных приемов, двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Переходы от нападения к обороне и возвращение к обороне | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Переходы от нападения к обороне и возвращение к обороне | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Переходы от нападения к обороне и возвращение к обороне | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Переходы от нападения к обороне и возвращение к обороне | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Тактические действия против разных стилей противника. Двухсторонняя игра | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Тактические действия против разных стилей противника. Двухсторонняя игра | Спортзал | Тестирование |
|  | Тренировка | 2 | Тактические действия против разных стилей противника. Двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Тактические действия против разных стилей противника. Двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Тактические действия против разных стилей противника. Двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Изучение игры 2Х2 | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование изученных приемов, двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование изученных приемов, двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование изученных приемов, двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование изученных приемов, двухсторонняя игра | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Изучение подач со сложным вращением | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование подач со сложным вращением | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование подач со сложным вращением | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Совершенствование подач со сложным вращением | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Применение на практике изученных элементов, совершенствование тактических и технических навыков, двухсторонняя игра. | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Применение на практике изученных элементов, совершенствование тактических и технических навыков, двухсторонняя игра. | Спортзал | Беседа, опрос |
|  | Тренировка | 2 | Применение на практике изученных элементов, совершенствование тактических и технических навыков, двухсторонняя игра. | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Применение на практике изученных элементов, совершенствование тактических и технических навыков, двухсторонняя игра. | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Применение на практике изученных элементов, совершенствование тактических и технических навыков, двухсторонняя игра. | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Применение на практике изученных элементов, совершенствование тактических и технических навыков, двухсторонняя игра. | Спортзал | Беседа, наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Применение на практике изученных элементов, совершенствование тактических и технических навыков, двухсторонняя игра. | Спортзал | Тестирование, беседа |
|  | Соревнования | 2 | Применение на практике изученных элементов, совершенствование тактических и технических навыков, двухсторонняя игра. | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Применение на практике изученных элементов, совершенствование тактических и технических навыков, двухсторонняя игра. | Спортзал | Наблюдение, беседа |
|  | Тренировка | 2 | Применение на практике изученных элементов, совершенствование тактических и технических навыков, двухсторонняя игра. | Спортзал | Наблюдение |
|  | Тренировка | 2 | Применение на практике изученных элементов, совершенствование тактических и технических навыков, двухсторонняя игра. | Спортзал | Наблюдение |
|  | Контрольное тестирование | 2 | Сдача нормативов | Спортзал | Наблюдение |
|  | Соревнования | 2 | Внутренние соревнования одиночные и парные | Спортзал | Наблюдение |
| 72. | Соревнования | 2 | Внутренние соревнования одиночные и парные продолжение | Спортзал | Подведение итогов |

**3.СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Часы теория | Часы практика | всего |
| 1 | **Теоретическая подготовка**  Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис;  Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис;  Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом;  Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;  Сведения о строении и функциях организма человека;  Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом;  Правила игры в настольный теннис;  Действующие правила игры, терминология;  Перспективы дальнейшего развития правил;  Влияние правил игры на её развитие.  Оборудование места занятий, инвентарь для игры настольный теннис; | 6 | 0 | 6 |
| 2 | **Физическая подготовка**  Подвижные игры  ОРУ  Бег  Прыжки  Метания  Упражнения для развития прыжковой ловкости  Упражнения для развития силы  Упражнения для развития выносливости  Упражнения для развития гибкости  Упражнения для развития внимания и быстроту реакции | 0 | 40 | 40 |
| 3 | **Техническая подготовка**  техника хвата теннисной ракетки  жонглирование теннисным мячом  передвижения теннисиста  стойка теннисиста  основные виды вращения мяча  подачи мяча: «маятник», «челнок»  удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)  подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,  удары по теннисному мячу:  - удар без вращения – «толчок»  - удар с нижним вращением – «подрезка»  - удар с верхним вращением – «накат»  - удар «топ-спин» - сверх крученый удар;  Совершенствоватьподачи:  - по диагонали;  - «восьмерка»;  - в один угол стола;  -по подставке справа;  -по подрезке справа;  - топ спин справа по подрезке справа;  - топ спин слева по подрезке слева;  - Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;  - Совершенствовать технику приёма плоский удар.   * подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг», * удары по теннисному мячу:   - удар без вращения – «толчок»  - удар с нижним вращением – «подрезка»  - удар с верхним вращением – «накат»  - удар «топ-спин»; | 0 | 58 | 58 |
| 4 | **Тактическая подготовка**  - Подачи мяча в нападении;  - Прием подач ударом;  - Удары атакующие, защитные;  - Удары, отличающиеся по длине полета мяча  - Удары по высоте отскока на стороне соперника  Подачи:  - атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка;  - подготавливающие атаку;  - защитные, не позволяющие противнику атаковать.  Прием подач ударом:  - атакующим;  - подготовительным;  - защитным. | 0 | 30 | 30 |
| 5 | **Соревновательная деятельность**  участие в учебно-тренировочных и товарищеских играх  участие во внутренних школьных соревнованиях  участие в районных и межрайонных турнирах | 0 | 10 | 10 |
| ИТОГО | | 6 | 138 | 144 |

**5.ОБЕСПЕЧЕНИЕДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**5.1.МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

Для проведения занятий групп бокса требуется и имеется в наличии следующий инвентарь:

1. Столы теннисные – 3штуки
2. Ракетки теннисные – по количеству занимающихся
3. Шарики теннисные (мячи для настольного тенниса) – 100 штук

**5.2. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**: интернет ресурс

**5.3 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: (требования к тренеру – преподавателю)**

**5.3.1 –** Образование высшее или среднее специальное, профильное.

5.3.2 – Стаж от 0 лет

5.3.3 – спортивная квалификация либо опыт преподавания настольного тенниса.

**5.4. Методическое обеспечение**

**5.4.1. Теоретические материалы - разработки***:*

* Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
* Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.
* Тесты физической подготовленности по ОФП

**5.4.2. Дидактические материалы:**

* Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
* Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
* Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
* «Правила игры в настольный теннис».
* Видеозаписи выступлений учащихся.
* «Правила судейства в настольном теннисе».
* Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

**5. 4.3.Методические рекомендации:**

* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
* Рекомендации по организации подвижных игр
* Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

**6. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ**

* 1. Входное и итоговое тестирование по степени развития основных физических качеств (прыжок в длину с места, челночный бег, метание мяча из за головы из положения сидя, пресс за 30 секунд, результаты в журнале)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид теста | Начало года | Конец года | Разница (+) или (-) | Уровень развития за год | | |
| низкий | средний | высокий |
| 1 | Прыжок в длину с места | Результат в см. | Результат в см. | % | 0(-) - 5 | 5 - 15 | 15 и выше |
| 2 | Челночный бег 6Х10 | Результат в сек. | Результат в сек. | В сек. | 0(+) –  (-0,4) | (-0,5) –  (-0,8) | (-0,9) и выше |
| 3 | Метание баскетб. Мяча из за головы из положения сидя | Результат в см. | Результат в см. | % | 0(-) - 5 | 5 - 15 | 15 и выше |
| 4 | Пресс за 30 секунд | Кол-во повторов | Кол-во повторов | Кол-во повторов | +2 и меньше | +3 - +5 | +6 и выше |

Техническая подготовка

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Вид теста | возраст | Уровень освоения | |
| низкий | высокий |
| 1 | Выполнение подач с вращением по указанию тренера из 20 попыток | 8 – 11 лет  12 и старше | Менее 9  Менее 15 | 9 и более  15 и более |
| 2 | Прием подач с различным видом вращения из 20 попыток | 8 – 11 лет  12 и старше | Менее 9  Менее 15 | 9 и более  15 и более |
| 3 | Учебно – тренировочные игры с обучающимися своей группы | 8 – 11 лет  12 и старше | Менее 50% побед | Более 50% побед |

* 1. Участие в соревнованиях различного уровня, как способ оценки освоения технических и тактических навыков.
  2. Постоянные наблюдения во время двухсторонней игры и тренировок
  3. Опросы на знание теоретического материала

1. **СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**6.1. Литература для педагога:**

Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982

Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2011

Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990

О.В. Петренко Кадуцкая Л.А., Петренко С.В. и др. Настольный теннис в системе физического воспитания студентов. Учебно-методическое пособие, Белгород: Типография «ПринтМастер», 2014

О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000

О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

**6.2. Литература для обучающихся:**

Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.

Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.

Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.

Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.

12. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.

13. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985

14. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.