****

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА 1-го года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю про­цесса спортивной подготовки теннисистов. В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ, ре­зультаты научных исследований.

В настоящее время настольный теннис входит в число самых популярных видов спорта во всем мире. Он – один из лидеров как по количеству занимающихся, так и по количеству стран, жители которых увлекаются этой игрой. В Международную федерацию настольного тенниса входит 226 стран.

Важным преимуществом этого вида спорта является его доступность. Во многих дворах российских городов можно найти теннисные столы. В школах и вузах есть спортивные секции и кружки. Современные компании все чаще оборудуют комнаты отдыха сотрудников теннисными столами.

Настольный теннис — олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Задачей игроков является удерживать мяч в игре при помощи ракеток — каждый игрок после одного отскока мяча на своей половине стола должен отправить мяч на половину стола соперника. Очко начисляется игроку или паре игроков, когда соперник не может вернуть мяч в соответствии с правилами. Каждая партия продолжается до 11 очков, матч состоит из нечётного количества партий, и играется на большинство побед в партиях.

История игры начинается с конца XIX века, в 1926 году была образована Международная федерация настольного тенниса, с 1988 года настольный теннис стал олимпийским видом спорта. В XX веке игра заметно эволюционировала в связи с изменением технологий производства мячей и ракеток и совершенствованием технического мастерства спортсменов. На 2017 год настольный теннис входил в число самых популярных видов спорта на планете и имел более 850 миллионов поклонников, а в Международной федерации настольного тенниса состояло 226 стран. Как рекреационный вид спорта, настольный теннис занимает в мире первое место по массовости по сравнению со другими видами спорта.

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений и имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная программа разработана для детей в возрасте 12-17 лет (среднего и старшего школьного возраста) и является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Место реализации – МБОУ «Илезская средняя общеобразовательная школа» (п. Илеза).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

* - [Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#_Федеральный_закон_Российской);
* - [Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. N 295-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»](#_с_изменениями_от);
* - [Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)](#_Концепция_развития_дополнительного);
* - [Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629)](#_Порядок_организации_и);
* - [Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)](#_Санитарно-эпидемиологические_требов);
* - [Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242)](#_Методическими_рекомендациями_по);
* - [Распоряжение министерства образования и науки Архангельской области «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Архангельской области» от 29 июля 2020 г. № 1073](#_Распоряжение_министерства_образован);
* - Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";
* Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Илезская средняя общеобразовательная школа»

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

**Актуальность программы**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба. В соответствии с разделом V «Приоритеты обновления содержания и технологий по направленностям» Конпепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, одним из приоритетов являетсяразвитие мотивации подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, что соответствует актуальности данной программы.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа реализуется в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Илезская средняя общеобразовательная школа»

**Цель и задачи программы**

*Цель программы:*

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительных группах.

*Задачи программы:*

*Обучающие задачи:*

1. Отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
2. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

*Воспитательные задачи:*

1. Формирование стойкого интереса к занятиям.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками игры.

*Развивающие задачи:*

5. Обучение основным приёмам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

**Адресат программы**

В 7-18 лет дети имеют большую потребность в самовыражении и общении со сверстниками. Каждый из них ищет свою социальную роль, а в условиях небольшой сельской школы, где в среднем в каждом классе 7-8 человек, каждому ребенку особенно важно уметь общаться с другими подростками. Поэтому программа дополнительного образования по такому игровому виду спорта, как настольный теннис, способствует установлению новых контактов и поддержке сформированных отношений среди подростков. Программой не определяются требования к начальному уровню подготовки обучающихся. Программу могут осваивать дети как без какой-либо специальной подготовки по игровым навыкам в настольный теннис, так и обучающиеся, уже обладающие небольшим опытом.

**Формы и режим реализации программы.**

Форма обучения – очная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная, индивидуально - групповая; групповая.

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся 1 раз в неделю Продолжительность занятий – 2 академических часа. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой до 15 человек) и малыми группами (4-6 человек). Формы проведения занятий: теоретическое занятие, занятие по ОФП, тренировка умений, игра.

**Сроки и этапы реализации программы**

Программа рассчитана на один год обучения и основана на развитии навыков игры в настольный теннис, начиная от базовых навыков физической подготовки и заканчивая развитием специфических умений.

Всего часов – 72 ч, 2 часа в неделю, 36 учебных недель.

**Ожидаемые результаты**

По окончании обучения на программе учащийся должен:

1. Уметь выполнять основные приѐмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приѐмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису
2. Иметь навыки «срезки» мяча
3. Иметь навыки техники «наката»
4. Иметь навыки техники выполнения «подставки»

**Формы контроля и подведения итогов реализации программы**

1. Сдача контрольных нормативов
2. Итоги контрольных игр и соревнований

В случае невыполнения и частичного выполнения нормативов, обучающиеся имеют возможность посещения занятий на следующий год, при этом оставаясь на стартовом уровне изучения программы.

**2.Воспитательная деятельность**

I. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является им, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст.2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;

- ориентации на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов;

1. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- российской гражданской принадлежности (идентичности);

- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

- установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

1. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- навыков рефлексии своего физического и психологического состояния, понимания состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим состоянием, оказания помощи, адаптации к стрессовым ситуациям, природным и социальным условиям;

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; формирование навыков безопасного поведения;

- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;

- формирование стремления к соблюдению норм спортивной этики;

- воспитание уважения к старшим, наставникам;

- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- осознание ценности физической культуры, эстетики спорта;

- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;

- формирование стремления командному взаимодействию, к общей победе и др.

II. Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. Входе учебных занятий в соответствии с предметными метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личного развития.

Получение информации о достижениях в спорте, биографии спортсменов является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия детей (тренировки, подготовка к соревнованиям, соревнования) способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива.

Итоговые мероприятия: районные соревнования по настольному теннису и выезд на областные соревнования способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

III. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации образовательной программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

➢педагогическое наблюдение (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

➢отзывы, материалы рефлексии (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.) (которые предоставляют возможность косвенной оценки достижения целевых ориентиров воспитания по программе в процессе и по программы, оценки личностных результатов участия детей в разнообразной деятельности по программе).

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используется для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

**Оценочные средства**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Критерии** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | **Методы диагностики** |
| **Воспитательный компонент** |
| 1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей традиций, которые выработало российское общество: | Соответствие принятым в обществе правилам, традициям. | **Высокий уровень:**• имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,• имеет представление о значении труда в жизни людей, ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах.**Средний уровень:**• не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,• имеет отрывочные и путаные представления о значении труда в жизни людей, знает несколько основных трудовых (профессиональных) сфер.**Низкий уровень:**• не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,• не осознает значимость труда в жизни людей, не ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах. | Педагогическое наблюдение,Беседы |
| 2.Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям: | Соответствие принятым в обществе правилам, традициям. | **Высокий уровень:**• обучающийся осознает себя гражданином РФ,• ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,• ориентирован на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда,• уважительно уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда.**Средний уровень:**• обучающийся понимает, что он гражданин РФ,• понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья,• понимает необходимость пропаганды здорового образа жизни, вреда для здоровья вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),• не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда. **Низкий уровень:**• обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ»,• не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,• не ориентирован на пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.),• не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда. | Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, участие в различных спортивных мероприятиях |
| 3.Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний | Соответствие принятым в обществе правилам, традициям. | **Высокий уровень:**• умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности,• умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе,• участвует в социально-значимой деятельности: физкультурно-спортивных мероприятиях.**Средний уровень:**• периодически участвует в различных физкультурно-спортивных мероприятиях,• понимает свое физическое и психологическое состояние,• довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе.**Низкий уровень:**• очень редко участвует в различных физкультурно-спортивных мероприятиях,• не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние,• очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе. | Педагогическое наблюдение, практическая деятельность, |

**Диагностическая карта**

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО | Показатели |
| Усвоение детьми **знаний** норм, духовно-нравственных ценностей, традиций | Формирование и развитие **личностного отношения** детей к этим нормам, ценностям, традициям | Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного **опыта поведения,** общения, межличностных и социальных отношений, **применения** полученных знаний | **ИТОГО** |
| начало года | окончание года | начало года | окончание года | начало года | окончание года |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Итоговый протокол**

**о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания**

|  |  |
| --- | --- |
| Степень выраженности оцениваемого качества | Показатели |
| Усвоение детьми **знаний** норм, духовно-нравственных ценностей, традиций % | Формирование и развитие **личностного отношения** детей к этим нормам, ценностям, традициям % | Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного **опыта поведения,** общения, межличностных и социальных отношений, **применения** полученных знаний % | **ИТОГО %** |
|  | начало года | окончание года | начало года | окончание года | начало года | окончание года |  |
| Высокий уровень |  |  |  |  |  |  |  |
| Средний уровень |  |  |  |  |  |  |  |
| Низкий уровень |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название события, мероприятия** | **Сроки**(месяц) | **Форма проведения**  | **Практический результат информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия** |
| 1 | Районные соревнования по настольному теннису | декабрь | соревнование | Информация в группе ВК школы |
| 2 | «Папа, мама, я - спортивная семья» | февраль | семейные эстафеты | Информация в группе ВК школы |
| 3 | Районные соревнования по настольному теннису | март | соревнование | Информация в группе ВК школы |
| 4 | Районные соревнования по настольному теннису | апрель | соревнование | Информация в группе ВК школы |

1. **Составление учебного плана и содержание программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы, вид подготовки** | **Всего часов**  | **Кол-во часов** | **Формы контроля и аттестации** |
| **теория** | **практика** |
| **1** | Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. | 2 | 2 | 0 | беседа |
| **2** | Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. | 2 | 2 | 0 | беседа |
| **3** | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **4** | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **5** | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **6** | Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **7** | Передвижение игрока приставными шагами. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **8** | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **9** | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **10** | Обучение подачи «Маятник». Игра- подача. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **11** | Учебная игра с элементами подач. | 2 | 0 | 2 | соревнования |
| **12** | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **13** | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **14** | Обучение техники «срезка» мяча. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **15** | Совершенствование техники срезки в игре. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **16** | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **17** | Учебная игра с ранее изученными элементами. | 2 | 0 | 2 | соревнования |
| **18** | Соревнование в подгруппах. | 2 | 0 | 2 | соревнования |
| **19** | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **20** | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **21** | Обучение техники «наката» в игре. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **22** | Изучение вращения мяча в «накате». | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **23** | Обучение техники «наката» слева, справа. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **24** | Совершенствование техники «наката», применение в игре. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **25** | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **26** | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. | 2 | 0 | 2 | соревнования |
| **27** | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **28** | Применение «подставки» в игре. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **29** | Изучение техники выполнения «подставки» слева. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **30** | Изучение техники выполнения «подставки» справа | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **31** | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **32** | Совершенствование в группах по качеству элементов игры | 2 | 1 | 1 | Контрольно-тестовые упражнения |
| **33** | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног. | 2 | 1 | 1 | Контрольно-тестовые упражнения |
| **34** | Применение элемента «подрезка» в игре. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **35** | Техника безопасности. Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывании на столе. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |
| **36** | Совершенствование изученных элементов в игре. | 2 | 1 | 1 | наблюдение |

* 1. **Методическое обеспечение программы**

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

**а. Оборудование и инвентарь.** Спортивная форма, кроссовки; набор для настольного тенниса; стол для настольного тенниса.

**б. Психологическая подготовка.**

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

**в. Правила игры, соревнования и системы их проведения.**

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

**г. Теоретические сведения.**

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов рукой; тактику, технику, правила соревнований по настольному теннису.

**д. Практический материал.**

Обучение элементам игры в настольный теннис.

 Применение тактических приёмов на практике.

**Ожидаемый результат.**

В конце изучения программы занимающиеся получат необ­ходимый минимум знаний для физического самосовершенство­вания, знание правил игры, навыки простейшего судейства. На­учатся играть в настольный теннис. Будут сформированы ком­муникативные способности, то есть умение играть в команде.

* 1. **Материально-технические условия реализации программы**

Занятия проводятся на базе МБОУ «ИСОШ»

*Для реализации рабочей программы используются:*

- спортивный зал

- спортивный инвентарь:

- секундомер электронный

- скамейка гимнастическая

- скакалки

- мячи теннисные

- мячи набивные

- теннисные столы

- учебно-методическая литература по настольному теннису

**3.3.Кадровое обеспечение**

педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н).

* 1. **Учебно-информационное обеспечение**
1. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех., М., ФиС, 2008 г-
2. Правила настольного тенниса. – М. 2012.-
3. «Теория и методика настольного тенниса» под ред. профессора Г.В. Барчуковой. М.: «Академия», 2006-
4. Барчукова Г.В настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований – М.: Физическая культура и Спорт, 2005
5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007

Список дополнительной литературы

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000.-
2. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. – М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001-
3. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М. Советский спорт, 2009, авторы: Г.В. Барчукова, В.А., Воробьев, О.В. Матыцин

**Приложения к программе**

**Приложение 1.**

**Контрольные нормативы:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Наименование технического приема*** | ***Кол-во ударов*** | ***Оценка*** |
| Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 10080-65 | Хор.Удовл |
| Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 10080-65 | Хор.Удовл. |
| Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 10080-65 | Хор.Удовл. |
| Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор.Удовл. |
| Игра накатами слева по диагонали | 30 более от 20 до 29 | Хор.Удовл. |
| Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более от 15 до19 | Хор.Удовл. |
| Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более от 15 до19 | Хор.Удовл. |
| Откидка слева со всей левой половины стола(кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менееот 6 до 8 | Удовл.Хор. |
| Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Удовл.Хор. |
| Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 86 | Хор.Удовл. |
| Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола(из 10 попыток) | 97 | Хор.Удовл. |

**Приложение 2.**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Месяц, неделя/число** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Раздел, тема занятия** | **Форма контроля** |
| 1 | сентябрь | Теоретическое занятие | 2 | Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности. | беседа |
| 2 | сентябрь | Теоретическое занятие | 2 | Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки. | беседа |
| 3 | сентябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки. | наблюдение |
| 4 | сентябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка. | наблюдение |
| 5 | октябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. | наблюдение |
| 6 | октябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов. | наблюдение |
| 7 | октябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Передвижение игрока приставными шагами. | наблюдение |
| 8 | октябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи. | наблюдение |
| 9 | ноябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча. | наблюдение |
| 10 | ноябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Обучение подачи «Маятник». Игра- подача. | наблюдение |
| 11 | ноябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Учебная игра с элементами подач. | соревнования |
| 12 | ноябрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах. | наблюдение |
| 13 | декабрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. | наблюдение |
| 14 | декабрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Обучение техники «срезка» мяча. | наблюдение |
| 15 | декабрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Совершенствование техники срезки в игре. | наблюдение |
| 16 | декабрь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок. | наблюдение |
| 17 | январь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Учебная игра с ранее изученными элементами. | соревнования |
| 18 | январь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Соревнование в подгруппах. | соревнования |
| 19 | январь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач. | наблюдение |
| 20 | январь | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока. | наблюдение |
| 21 | февраль | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Обучение техники «наката» в игре. | наблюдение |
| 22 | февраль | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Изучение вращения мяча в «накате». | наблюдение |
| 23 | февраль | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Обучение техники «наката» слева, справа. | наблюдение |
| 24 | февраль | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Совершенствование техники «наката», применение в игре. | наблюдение |
| 25 | март | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Занятие по совершенствование подач, срезок, накатов. | наблюдение |
| 26 | март | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис. | соревнования |
| 27 | март | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка». | наблюдение |
| 28 | март | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Применение «подставки» в игре. | наблюдение |
| 29 | апрель | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Изучение техники выполнения «подставки» слева. | наблюдение |
| 30 | апрель | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Изучение техники выполнения «подставки» справа | наблюдение |
| 31 | апрель | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа. | наблюдение |
| 32 | апрель | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Совершенствование в группах по качеству элементов игры | Контрольно-тестовые упражнения |
| 33 | май | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног. | Контрольно-тестовые упражнения |
| 34 | май | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Применение элемента «подрезка» в игре. | наблюдение |
| 35 | май | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Техника безопасности. Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отрабатывании на столе. | наблюдение |
| 36 | май | Теоретическое и практическое занятие | 2 | Совершенствование изученных элементов в игре. | наблюдение |