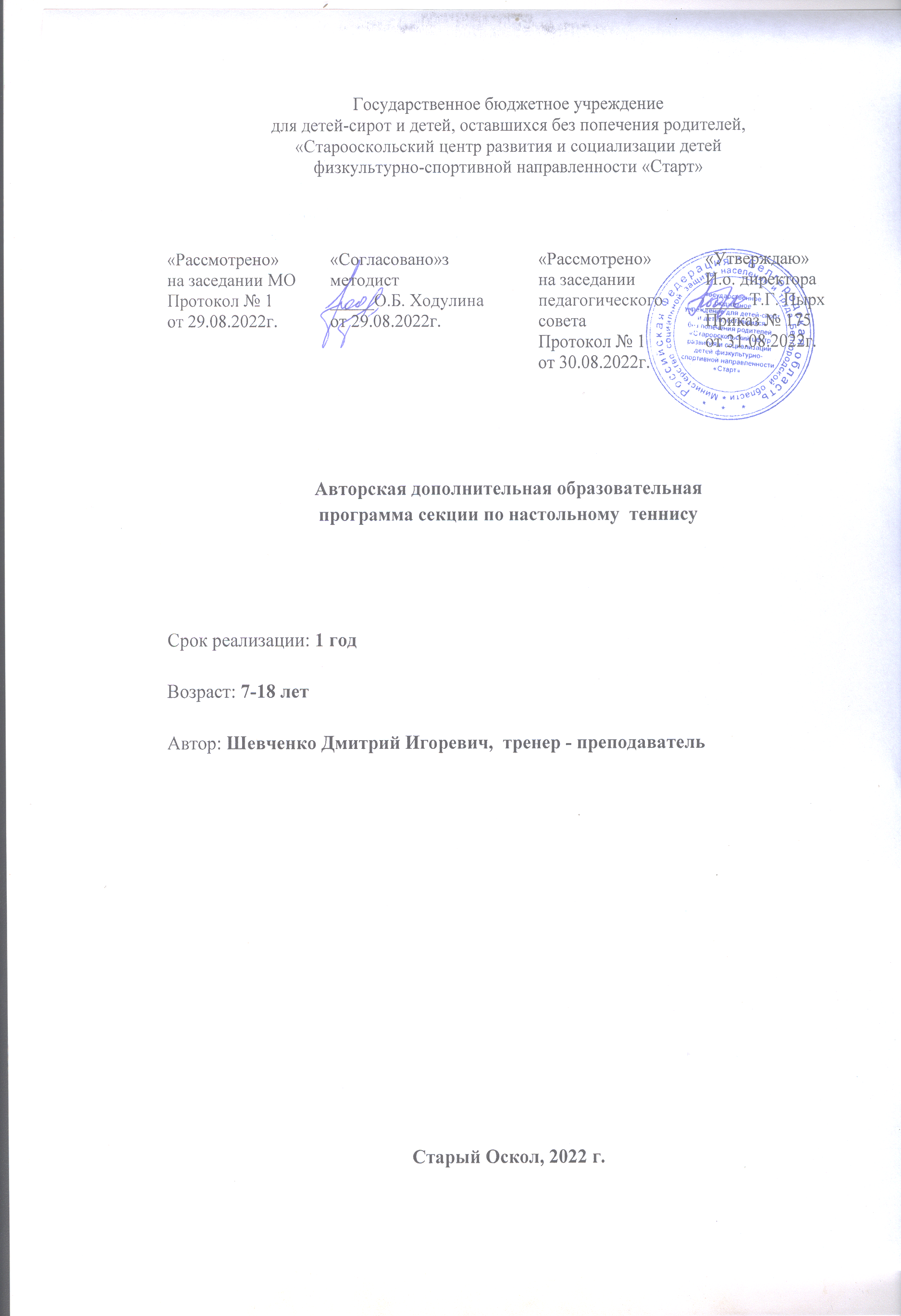
****

**Пояснительная записка**

Авторская дополнительная образовательная программа секции по настольному теннису (далее – Программа) реализуется в рамках физкультурно-спортивной направленности, утверждена приказом директора № 175 от 31.08.2022 г.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 3 часа в неделю - 111 часов в год, для детей в возрасте 7-18 лет.

Актуальность программы заключается в том, что занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство товарищества, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов и сохранение здоровья воспитанников.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и раз­витию определенных физических качеств, но и по воспитанию ин­теллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности.

Среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы настольный теннис занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

**Цель Программы** – формирование физической культуры личности воспитанника посредством обучения игре в настольный теннис, укрепления здоровья, развития физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

**Задачи Программы**:

* воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувства планирования и ответственности у воспитанников.
* обучать жизненно важным двигательным навыкам и умениям;
* подготовить разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
* развивать двигательных качеств человека (быстрота, сила, ловкость, выносливость).
* укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию обучающихся;
* формировать двигательные действия техникой передвижений при игре в настольный теннис.

Принципы реализации программы:

* **непрерывность** процесса обучения на основе преемственности между целями содержания отдельных звеньев программы, содержанием образовательной практики на каждом из этапов и технологиями обучения физической культуре в системе профильной подготовки воспитанников;
* **целостность** процесса обучения на основе интегрирования базового и дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, адаптации приобретённых учащимися ЗУН в реальной социокультурной среде, их реального практического применения;
* **личностно-ориентированный характер** процесса обучения посредством индивидуального отслеживания мониторинга физического развития каждого обучающегося и уровня усвоения им ЗУН, перевода процесса физического развития каждого воспитанника в режим самоорганизации и мотивации саморазвития.

**Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающихся. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами могли найти нужное решение, опираясь на свой опыт.

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

* методы упражнений;
* игровой;
* соревновательный;
* круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений,** который предусматривает многократное повторение упражнений.

**Игровой и соревновательный методы** применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

**Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

В процессе обучения возможны корректировки сложности заданий и внесения изменений, исходя из навыков обучающихся и степени усвоения ими учебного материала. Таким образом, по Программе могут заниматься обучающиеся разного возраста.

**Формы и методы организации занятий**: учебная игра, турнир, соревнования, сдача нормативов, учебно-тренировочные задания, методы упражнений, круговой и общей тренировки.

Для определения уровня усвоения Программы проводятся **текущий контроль,** **промежуточная и итоговая аттестации.**

**Текущий контроль** проводится в следующих формах: турнир, сдача нормативов.

*Ожидаемые результаты:* по окончанию курса обучающиеся ***должны***:

* знать основы тактических действий и ходов игры в настольный теннис.
* овладеть техникой игры в настольный теннис.
* повысить уровень разносторонней физической подготовленности.
* развивать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и др.
* расширить знания по вопросам правил соревнований.

**Промежуточная аттестация** обучающихся проводится в период с 20 по 31 декабря. Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Промежуточная аттестация обучающихся проводиться в следующих формах: соревнование, турнир, сдача нормативов.

**Итоговая аттестация** проводится с 20 по 31 мая текущего учебного года и включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков. Проводится в следующих формах: соревнование, турнир, сдача нормативов.

Результаты промежуточной и итоговой аттестаций оформляются протоколами.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы занятий, темы** | **Теоретические занятия** | **Практические занятия** | **Всего** |
| 1. | Техника безопасности на занятиях по настольному теннису | 1 | - | 1 |
| 2. | Правила игры в настольный теннис, основные приемы игры. | 1 | - | 1 |
| 3. | Передвижения | - | 14 | 14 |
| 4. | Удары и подачи слева и справа | - | 20 | 20 |
| 5. | Удары прямые и с вращением | - | 15 | 15 |
| 6. | Промежуточная аттестация | - | 1 | 1 |
| 7. | Тактические приемы атакующего против защитника | - | 20 | 20 |
| 8. | Тактические приемы защитника против атакующего | - | 12 | 12 |
| 9. | Двусторонняя игра | - | 15 | 15 |
| 10. | Парная игра | - | 13 | 13 |
| 11. | Итоговая аттестация | - | 1 | 1 |
|  | Всего: | **2** | **109** | **111** |

**Содержание программы**

**1 .«Теоретическая подготовка» (2 часа)**

Техника безопасности на занятиях по настольному теннису

Правила игры в настольный теннис, основные приемы игры.

**2. «Практическая подготовка» (11 часов)**

Передвижения. Удары и подачи. Тактические приемы атакующего и защитника

**3. Тестирование, контрольные испытания (2 часа)**

По окончанию изучения программы воспитанники ***должны:***

* знать основы тактических действий и ходов игры в настольный теннис.
* овладеть техникой игры в настольный теннис.
* повысить уровень разносторонней физической подготовленности.
* развивать волевые качества: целеустремленность, настойчивость и др.
* расширить знания по вопросам правил соревнований.

**Учебно-методические средства**

1. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
2. Ю.П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
3. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995 год.
4. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
5. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
6. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта.
7. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
8. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. / О.В.Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
9. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985
10. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
11. «Физическая культура, 5-7 класс», Виленский М.Я., Туревский И.М., 2009
12. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. 2008 год

**Интернет источники:**

http://rustt.ru/ - Российский портал о настольном теннисе

http://ttw.ru/ - Мир настольного тенниса

http://ttfr.ru/ - Федерация настольного тенниса