

1. **Комплекс основных характеристик программы дополнительного образования**
   1. **Пояснительная записка**

*Направленность программы «Первая ракетка» - физкультурно – спортивная.*

*Актуальность программы*. В процессе изучения у воспитанников формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Воспитанники приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности, воспитанники, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису. Благодаря этому смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

*Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является:*

- развитие у детей координации движений;

- выработка легкости, и непринужденности движений.

*Адресат программы - дети 11-18 лет*

*Объем программы – 72 занятия*

*Продолжительность занятий: 1 час*

*Формы обучения и виды занятий: групповые*

*Срок освоения программы* *– 9 месяцев*

*Режим занятий*: *2 часа в неделю.*

**1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы**- углубленное изучение спортивной игры настольный теннис.

З**адачи:**

* Укрепление здоровья;
* Содействие правильному физическому развитию;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Овладение основными приемами техники и тактики;
* Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
* Привитие учащимся организаторских навыков;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
* Подготовка к соревнованиям;

**1.3. Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;

- общая и специальная физическая подготовка;

- техника и тактика игры

**Основы знаний**:

1.Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.

2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.

3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.

4. Гигиена, закаливание , режим и питание спортсменов.

5. Правила соревнований по настольному теннису.

**Общая физическая подготовка.**

 Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

**Специальная физическая подготовка.**

 Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**Техника и тактика игры**.

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе, воспитанники должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

**Методы и формы обучения.**

Для повышения интереса воспитанников к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

*Словесные методы:*создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

*Практические методы:*

1. Метод упражнений;

2. Игровой метод;

3. Соревновательный;

Главным из них является *метод упражнений,* который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**1.4. Планируемые результаты:**

Предполагается, что в конце обучения воспитанники будут знать:

-   историю настольного тенниса;

- роль систематических занятий спортом в укреплении здоровья;

-  основные технические приёмы игры в настольный теннис.

Будут уметь:

- играть на счёт по действующим правилам;

- владеть качествами скоростной выносливости, гибкости, быстроты реакции;

- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1.Календарный учебный график** (см. приложение к программе)

**2.2. Ресурсное обеспечение**

**Кадровое обеспечение**: руководитель физвоспитания

**Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения занятий требуется следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 4 шт.

2. Стол для настольного тенниса – 1 шт.

3.Мячики для игры в настольный теннис

**3. Список литературы.**

1.Теория и методика настольного тенниса. Борчукова. В.Г. В.М.М. Богушас,О.В.Матыцин.

2.Настольный теннис. Борчукова. В.Г.М., 1990 М., 1997.

3.Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н.Амелин. — М., 1982.

4.Умей владеть ракеткой. Л.К. Серова, Н.Г. Скачков. Ленинград, 1989.

5.Подробные правила настольного тенниса

6.Учись играть в настольный теннис. Борчукова. В.Г.М., 1989

7.Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. Э.Я.Фриметман.М., 2005.

8. Амелин А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В. А.Пашин. -М., 1985.

9.Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М., 1991.

10. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации- Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

**4. Нормативно-правовое сопровождение программы**

1. Закон РФ от 29.12.2012г. №273 «Об образовании в РФ» (с последующими изменениями).
2. Положение о порядке, разработке, рецензировании и утверждении дополнительных общеразвивающих программ. Утверждено Приказом директора ГБУ РХ «Саяногорский реабилитационный центр для детей» от 29.01.2021г № 11.
3. [Положение о формах обучения и организации образовательной деятельности по дополнительным программам](http://www.sayanreabil.ru/files/OD/LocalAct/POFOIFOOP-2021.pdf). Утверждено Приказом директора ГБУ РХ «Саяногорский реабилитационный центр для детей» от 29.01.2021г № 11.
4. Образовательная программа Государственного Бюджетного Учреждения Республики Хакасия «Саяногорский реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями»

*5.* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

**Тематическое планирование и содержание программы «Первая ракетка»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Оборудование** | **Кол-во**  **занятий** |
| **Январь** | | | |
| 1. | Теория | Спортоборудование | 2 |
| 2. | Общефизическая подготовка;  а) Для рук и плечевого пояса, для мышц туловища и ног.  б) постановка руки | Гимнастическая палка, ракетка, теннисный мяч | 2  2 |
| 3. | 1. Овладение техникой передвижений и стоек:  Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.  2. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.  3. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. | Теннисный стол  Ракетки  Мяч | 2  2  2 |
| **Февраль** | | | |
| 4. | Овладение техникой держания ракетки:  Способы держания ракетки  Правильная хватка ракетки и способы игры. | Теннисный стол  Ракетки  Мяч | 2  2  2 |
| 5. | **Овладение техникой ударов и подач:**  Удары по мячу.  Подачи.  Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева. | Теннисный стол  Ракетки  Мяч | 2  2  2  2 |
| **Март** | | | |
| 6. | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.  Тренировка ударов у тренировочной стенки. | Теннисный стол  Ракетки  Мяч | 2  2 |
| **Апрель** | | | |
| 7. | **Изучение подач.**   1. Тренировка ударов « накат» справа и слева на столе. 2. Сочетание ударов. 3. Имитация перемещений с выполнением ударов. 4. Тренировка ударов сложных подач, занятия с отягощениями на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитации в тренировке | Теннисный стол  Ракетки  Мяч | 2  2  2  2 |
| **Май** | | | |
| 8. | **Тактическая подготовка.**   1. Выбор позиции. 2. Игра в «крутиловку» вправо и влево. 3. Свободная игра на столе. 4. Игра на счет из одной, трех партий. | Теннисный стол  Ракетки  Мяч | 2  2  2  2 |
| **Сентябрь** | | | |
| 9. | 1. Тактика игры с разными противниками. 2. Основные тактические варианты игры. | Теннисный стол  Ракетки  Мяч | 6  6 |
| **Октябрь** | | | |
| 10. | 1. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. | Теннисный стол  Ракетки  Мяч | 4 |
| **Ноябрь** | | | |
| 11. | Занятия по индивидуальному плану. | Теннисный стол  Ракетки  Мяч | 6 |
| **Декабрь** | | | |
| 12. | Соревнование по личному первенству. | Теннисный стол  Ракетки  Мяч | 4 |