

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Гимназия № 5»


В.О. Буторин

Протокол № _____
заседания педагогического совета
от «30» августа 2023 г.

Приказ № 1
от «01» сентября 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «Центр
детского творчества «Южный»


М.А. Носова

Протокол № 1
заседания педагогического совета
от «31» августа 2023 г.

Приказ № 28-Д/ум
от «01» сентября 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Срок реализации программы – 4 года
Трудоемкость – 576 часов
Возраст освоения программы – 11-18 лет

РЯЗАНЬ
2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья детей и подростков.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» входит в структуру Образовательной программы МБУДО «Центр детского творчества «Южный», занимает устойчивую позицию на основе стабильного социального заказа и служит документом, организующим работу по успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Содержание и структура программы разработана согласно нормативно-правовых документов, регламентирующих организацию работы в системе дополнительного образования детей, МБУДО «Центр детского творчества «Южный» и реализуется по Договору сетевого партнерства на базе МБОУ «Гимназия № 5».

Программа имеет метапредметные связи, поддерживает и расширяет школьный базовый курс по предмету «Физическая культура». Программа прошла апробацию, успешно реализуется более 20 лет.

Программа относится к *физкультурно-спортивной направленности*.

Актуальность программы. Традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности требует увеличения их двигательной активности, усиления и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Одним из направлений, способствующих решению этих задач, является создание объединений, где детям интересно.

Настольный теннис – это спорт, который обеспечивает всестороннее развитие человека. Для игры нет практически никаких ограничений по возрасту, здоровью, уровню подготовки детей. В процессе тренировок и игр у занимающихся теннисом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия теннисом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников.

Педагогическая целесообразность. Занятия настольным теннисом позволяют решить проблему занятости свободного времени большого количества детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта с использованием небольших финансовых затрат и приспособленных помещений.

Цель программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством обучения их технике и тактики игры в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в настольный теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Развивающие:

- регулятивные: умение планировать свою деятельность, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, умение контролировать и оценивать действия;
- коммуникативные – умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- познавательные – умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников;
- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Воспитательные:

- воспитание морально - волевых качеств: смелости, психологической устойчивости, силы воли, мужества, стойкости, дисциплинированности, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- формирование ценностных ориентаций, воспитание дружбы и высоконравственных отношений между юношами и девушками; адаптация детей к условиям детско-взрослой общности;
- развитие жизненных, социальных компетенций: автономность, ответственность, мировоззрение, гражданская позиция;
- профилактика асоциального поведения среди подростков.

Объем и срок освоения программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» рассчитана на **четыре года** обучения. Весь период реализации программы составляет **576 часов**.

Особенность данной программы заключается в *разноуровневой структуре*. Каждый образовательный уровень разработан для определенной возрастной категории учащихся с учетом их мотивации и уровня физической подготовленности. Уровни могут реализовываться автономно или последовательно (что в приоритете), имеют разные сроки освоения. По содержанию уровни преемственны и дополняют друг друга. Начать обучение можно с любого уровня, также, как и завершить обучение, не переходя на следующий, при потере мотивации или другим причинам.

I уровень - *этап начальной подготовки* (первый год обучения): общая и специальная физическая подготовка с использованием в занятиях разнообразных упражнений, эстафет, подвижных игр с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятиям; изучение основ техники и тактики настольного тенниса. Уровень освоения программы *стартовый* в течение 144 часов в год.

II уровень - учебно-тренировочный этап, реализуется в течение двух лет (2 и 3 год обучения): общая и специальная физическая подготовка; совершенствование широкого спектра технических приемов, тренировка основных тактических комбинаций, участие в соревнованиях учрежденческого и районного уровней; введение в занятия элементов самостоятельности действий занимающихся; занятия носят выраженный тренировочный характер. Уровень освоения программы *базовый* в течение 288 часов (по 144 часа каждый).

III уровень - этап спортивного совершенствования, реализуется один год (4 год обучения): решает вопросы отбора детей в группы для дальнейшего совершенствования их спортивного мастерства, главной задачей которого является общая и специальная физическая подготовка, направленная на решение индивидуальных задач в подготовке спортсменов-теннисистов; совершенствование технико - тактического мастерства в соответствии с индивидуальными планами, морально-волевых качеств, приобретение судейских навыков, дальнейшее накопление соревновательного опыта. Освоения программы - *продвинутый уровень* в течение 144 часов в год.

Адресат программы. Программа «Настольный теннис» ориентирована на подростков *среднего и старшего* школьного возраста (11-18 лет), юношей и девушек, желающих активно заниматься спортом и научиться играть в настольный теннис.

Условия приёма.

В группу начальной подготовки 1-го уровня зачисляются дети 11 - 13 лет, не имеющих навыков игры в настольный теннис. Учебная группа комплектуется с учётом возраста (с разницей не более двух лет), физической и психологической подготовленности занимающихся. Зачисление обучающихся в группы проводится на основании заявки, поданной через АИС «Навигатор дополнительного образования и письменного заявления родителя (законного представителя) ребенка. Специального отбора для зачисления в программу не проводится, подростку достаточно иметь мотивацию к обучению и предоставить медицинский допуск (справку) к занятиям с повышенной физической активностью.

Справка обновляется ежегодно перед началом обучения на каждом уровне.

Наполняемость группы 1 года обучения не менее 15 человек.

Учебные группы второго и третьего уровня формируются из состава групп предшествующих периодов обучения с возможным приемом детей, имеющих минимальные навыки/опыт игры в настольный теннис и успешно сдавшие практические тестовые задания по общефизической и специальной подготовке. Наполняемость групп 2 и 3 года обучения не менее 15 человек, на этапе спортивного совершенствования (4 год) не менее 12 человек.

Также, в течение учебного года при наличии свободных мест в группах могут быть зачислены новые обучающиеся, которые показали хорошие результаты «входящих» тестовых испытаний по ОФП, СФП, соответствующие контрольным нормативам времени обучения. Для них составляется индивидуальный план-график дополнительных занятий с целью выравнивания ЗУНов с общей группой.

Второй и третий уровень программы не обязателен для всех обучающихся: переходят те, кто достиг высоких результатов освоения программы предыдущего этапа обучения, не потерявшие мотивацию к занятиям данным видом спорта.

Выпускникам программы, не перешедших на последующие этапы обучения, предлагается поменять специализацию, вид спорта, т. е. освоить другие виды деятельности.

Режим занятий:

Уровень	Год обучения	Режим занятий	Годовая нагрузка	Всего
1 уровень	1 год	2 раза/неделю по 2 часа	144 час.	144 час.
2 уровень	2 год	2 раза/неделю по 2 часа	144 час.	288 час.
	3 год	2 раза/неделю по 2 часа	144 час.	
3 уровень	4 год	2 раза/неделю по 2 часа	144 час.	144 час.

36 учебных недель в течение учебного года. За рамками учебных часов предусматривается участие в соревнованиях разного уровня по данному виду спорта отдельных воспитанников по графику проведения соревнований.

Продолжительность одного занятия педагогом может варьировать в соответствии с формой занятия (теоретическое или учебно-тренировочное):

- а) 2 раза по 45 минут астрономического времени с 15 минутным перерывом;
- б) спаренное занятие по 1,5 часа астрономического времени без перерыва, с учетом физической выносливости и возраста обучающихся. Оставшееся время отводится для анализа проведенного занятия совместно с обучающимися и определения индивидуальных спортивных задач.

Форма обучения – очная. Основной формой организации занятий является групповое или индивидуальное учебно–тренировочное занятие, а также участие в соревнованиях согласно графику.

Результаты освоения программы.

Универсальными компетенциями обучающихся в ходе реализации образовательной программы «Настольный теннис» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы «Настольный теннис» являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы «Настольный теннис» являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития настольного тенниса, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- представлять занятия настольным теннисом как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий;
- организовывать и проводить занятия с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебный план

I уровень

этап начальной подготовки (1 год обучения)

По окончании первого уровня обучения воспитанники должны:

Знать: Правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом. Спортивную терминологию. Историю развития настольного тенниса в нашей стране.

Уметь: Применять технические и тактические приемы.

Участвовать: В спортивных соревнованиях внутриучрежденческого уровня.

№п \п	Название раздела	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Собеседование
2	Теоретическая подготовка	4	3	1	Контрольный опрос
3	Общая физическая подготовка	38	1	37	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	38	1	37	Беседа, диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	52	2	50	опрос, анализ выполнения упражнений
6	Соревновательная подготовка	6	1	5	протоколы
7	Аттестация	4	1	3	тестирование, сдача нормативов
	итого	144	10	134	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

этапа начальной подготовки (1 год обучения)

1. Вводное занятие (2 ч.)

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия.

Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Проверка медицинского допуска к занятиям.

2. Теоретическая подготовка (4 ч.)

Темы: История развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты. Термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований.

Практическая часть. Выполнение комплексов упражнений: для развития физических качеств; дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

3. Общая физическая подготовка (38 ч.)

Теоретическая часть: Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть:

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с

ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

4. Специальная физическая подготовка (38 ч.)

Теоретическая часть: Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть: Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и перекрестными шагами. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч) для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»); то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удерживать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники»

5. Техничко-тактическая подготовка. (52 ч.)

Теоретическая часть: Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

Практическая часть:

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подачи. Подачи:

- а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;
- б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;
- в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.
- г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами.

Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

- атака на своей подаче;
- атака на подаче противника;
- атака с перехватом инициативы;
- атака с сильного удара противника.

Игры на счет - двумя мячами:

- «подставкой» против «подставки»;
- только ударами «накат» слева;
- против защиты «подрезками» по углам;
- то же справа;
- легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;
- в «солнышко» строим;
- в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 5 ударов:

- удар справа с отскока; удар слева с отскока; удар с выходом перед;
- удар с лета справа; удар с лета слева.

Розыгрыш очка: подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа – слева.

6. Соревновательная подготовка. (6 ч.)

Теоретическая часть: Инструктаж по ТБ во время участия в соревнованиях по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды.

Практическая часть: Участие в соревнованиях учрежденческого уровня и между группами. Участие в спортивно-массовых мероприятиях, учебных играх.

7. Аттестация. (4 ч.)

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно- тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Тестирование. Подведение итогов обучения. Поощрение обучающихся.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке.

Учебный план

II уровень

учебно-тренировочный этап (2 и 3 год обучения)

По окончании второго уровня обучения воспитанники должны:

Знать: Правила техники безопасности во время занятий настольным теннисом. Спортивную терминологию. Историю развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом.

Уметь: применять на практике технические и тактические приемы игры.

Участвовать: в спортивных соревнованиях учрежденческого, районного уровня.

Содержание учебного плана 2 и 3 годов обучения раскрывается через одноименные тематические разделы. Учебный материал изучается «по спирали» с увеличением динамики и интенсивности выполнения упражнений.

№п/п	Название раздела	Всего часов	Количество часов		Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			теория	практика		теория	практика	
		2 год			3 год			
1	Организационное занятие	2	1	1	2	1	1	Опрос, анкета

2	Теоретическая подготовка	12	12	-	12	12	-	Контрольный опрос
3	Общая физическая подготовка	24	2	22	20	2	18	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	24	-	24	20	-	20	Беседа, диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	66	4	62	64	4	60	опрос, анализ выполнения упражнений
6	Соревновательная деятельность	12	1	11	16	1	15	протоколы
7	Инструкторско-судейская практика	-	-	-	6	1	5	
8	Аттестация	4	1	3	4	1	3	тестирование, сдача нормативов
	Итого	144	21	123	144	22	122	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

учебно-тренировочный этап (2 и 3 год обучения)

1. Организационное занятие - (2 год - 2 часа; 3 год – 2 часа)

Теоретическая часть: Знакомство с программным содержанием учебно-тренировочного этапа. Инструктаж по ТБ на занятиях, соревнования. Календарь игр.

Практическая часть: Распределение инвентаря и оборудования, назначение ответственных. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Проверка медицинского допуска к занятиям.

2. Теоретическая подготовка – (2 год - 12 часов; 3 год – 12 часов)

Теоретическая часть: Сведения о развитии и характерных особенностях игры в настольный теннис. Сведения о строении и функциях организма человека; □ Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Повторение правил игры в настольный теннис.

3. Общефизическая подготовка – (2 год - 24 часов; 3 год – 20 часов)

Теоретическая часть: техника, алгоритм и длительность выполнения упражнений для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть. Важность соотношения кардионагрузок и времени отдыха с учетом гендерного различия.

Практическая часть: развитие двигательных качеств: подвижные игры. Общеразвивающие упражнения: бег; прыжки: приседания; выпрыгивания из приседа; выпрыгивания 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 (отжимание). упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях; метание теннисного мяча на дальность и точность попадания 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.

4. Специальная физическая подготовка – (2 год - 24 часов; 3 год – 20 часов)

Практическая часть: Упражнения на развитие: прыжковой ловкости, силы, выносливости, гибкости, внимания и быстроту реакции.

Отработка заданий для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества).

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- прыжки в приседе вперед – назад, влево – вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку.

5. Техничко-тактическая подготовка - (2 год - 66 часов; 3 год – 64 часов)

Теоретическая часть: разбор и анализ тактических приемов игры на основе видеофрагментов игр; изучение схем и таблиц; настольный теннис и законы физики.

Практическая часть:

- подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,
- удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат»;
- имитация ударов в различных техниках;
- игра на столе с педагогом (партнером);
- выполнение подач разными ударами;
- подачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать.

6. Соревновательная подготовка – (2 год - 12 часов; 3 год – 16 часов)

Теоретическая часть: тактика игр: защитника против атакующего, атакующего против защитника, атакующего против атакующего, парные игры.

Практическая часть: соревнования внутри объединения, товарищеские встречи между школ, учреждений дополнительного образования, районные соревнования.

7. Инструкторско-судейская практика - (2 год - 0 часов; 3 год – 6 часов)

Теоретическая часть: терминология настольного тенниса и применение ее в занятиях; правила игры и методика судейства соревнований, составление плана тренировки, алгоритм ведения дневника самоконтроля.

Практическая часть: организация и проведение индивидуальной работы и тренировочных занятий с младшими обучающимися по совершенствованию техники под наблюдением тренера, руководство командой на соревнованиях.

8. Аттестация - (2 год - 4 часа; 3 год – 4 часа)

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно- тестовых упражнений. Исходные положения. Тестирование.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке.

Учебный план

III уровень

этап спортивного совершенствования (4 год обучения)

По окончании третьего уровня обучения воспитанники должны:

Знать: влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям; правила соревнований.

Уметь: применять на практике технические и тактические приемы настольного тенниса.

Участствовать: в спортивных соревнованиях городского уровня.

№п/п	Название раздела	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			теория	практика	
1	Организационное занятие	2	1	1	Собеседование
2	Теоретическая подготовка	8	8	-	Контрольный опрос
3	Общая физическая подготовка	20	-	20	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Беседа, диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	60	4	56	опрос, анализ выполнения упражнений
6	Соревновательная деятельность	20	2	18	протоколы
7	Инструкторско-судейская практика	10	2	8	
8	Итоговая аттестация	4	1	3	тестирование, сдача нормативов
	итого	144	18	126	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

этап спортивного совершенствования (4 год обучения)

1. Организационное занятие - (2 год - 2 часа; 3 год – 2 часа)

Теоретическая часть: Знакомство с программным содержанием этапа спортивного совершенствования. Инструктаж по ТБ на занятиях, соревнованиях. Календарь игр на учебный год.

Практическая часть: Распределение инвентаря и оборудования, назначение ответственных. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Проверка медицинского допуска к занятиям.

2. Теоретическая подготовка – 8 часов

Теоретическая часть: Техника элементов настольного тенниса. Индивидуальный стиль игрока. Контроль и самоконтроль. Режим дня спортсмена: сон, питание, водные процедуры, закаливание; техника и тактика передвижения в парных играх.

Результаты выступления российских спортсменов на международных соревнованиях.

3. *Общезащитная подготовка –20 часов*

Комплекс упражнений из предыдущих этапов подготовки с увеличением скорости и времени выполнения:

Практическая часть:

- упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, отведение, повороты, маховые и круговые движения, отжимание,
- упражнения на развитие трицепса: подтягивание, «тачка»;
- упражнения для мышц ног: махи ногами, приседание, «пистолет», выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, многоскоки;
- ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, на внутренней и внешней сторонах стопы, с наклонами и выпадами;
- бег скрестным шагом, с выпадами, с изменением направления и скорости, высокоподнимая колени, челночный бег;
- упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук, «мельница», вращения туловищем и тазом;
- упражнения для мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения лежа, поднятие ног из положения лежа, «уголок» на перекладине, «уголок» на полу;
- упражнения с предметами: скакалка, теннисный мяч, набивной мяч (1-2 кг);
- упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук;
- упражнения на развитие ловкости, координации, гибкости;
- упражнения с партнером на развитие различных групп мышц и необходимых качеств для настольного тенниса;
- подвижные игры и эстафеты, акробатические упражнения, спортивные игры (бадминтон, футбол, волейбол, баскетбол, пионербол и т.п)

4. *Специальная физическая подготовка – 20 часов*

Практическая часть:

- имитационные упражнения различных типов (на отработку техники элементов, техники передвижения, тактических комбинаций и т.п.);
- имитационные упражнения с утяжеленной ракеткой;
- имитационные упражнения с резиной;
- вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок;
- подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и во время ходьбы;
- отработка ударов у тренировочной стенки;
- упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов в быстром темпе;
- различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками;
- комплекс специальных упражнений на отработку техники передвижения («крест», «вокруг угла», «скрестное передвижение», прыжковый комплекс, наскоки и т.п.).

5. *Технико-тактическая подготовка - 60 часов*

Теоретическая часть: Тактика игры и построение словесных схем игры. Позиции игрока, его личные действия, действия в совокупности с партнером, оценка его планов и их усовершенствование.

Практическая часть:

- 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», сверхкрученный удар;
- совершенствование подачи: 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;
- совершенствование техники приема «крученая свеча»;
- совершенствование техники приема плоский удар.
- удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые;
- удары атакующие: завершающий удар; удар по «свече»; контратакующий удар; заторможенный укороченный удар;
- удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие; средние; длинные;
- удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола; ниже уровня сетки.

6. Соревновательная подготовка – 20 часов

Теоретическая часть: морально-волевые качества спортсмена - важное условие преодоления трудностей, в процессе тренировочно-соревновательной деятельности. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Практическая часть: Контрольные командные и парные игры. Соревнования внутри объединения, товарищеские встречи между школ, учреждений дополнительного образования, районные и городские соревнования.

7. Инструкторско-судейская практика - 10 часов.

Практическая часть: судейская практика в учебных, командных и парных встречах, проведение соревнований; работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и сеток. Разбор и анализ участия выступлений в соревнованиях юных спортсменов. Просмотр видеоматериалов соревнований.

8. Итоговая аттестация – 4 часа.

Теория. Ответы на вопросы тестов.

Практика. Сдача нормативов по СФП, ОФП и т.д.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

Форма обучения *очная*. При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Количество учебных недель, часов, режим занятий определяет *календарный учебный график* (приложение 1).

Методическое обеспечение программы.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных игроков в настольный теннис требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах

подготовки. Педагог в процессе обучения решаются *частные педагогические задачи*:

в группах начальной подготовки 1 года обучения:

- ✓ Набор детей для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.
- ✓ Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки - использование средств и методов, применяемых в других видах спорта с учётом возрастных критериев.
- ✓ Развитие физических качеств и способностей, характерных для высококвалифицированных игроков – быстроты, выносливости, ловкости,
- ✓ гибкости, координации движений, устойчивости интереса к занятиям, волевых качеств.
- ✓ Обучение основам техники игры – хватка ракетки, стойка, упражнения с мячом и ракеткой, имитация ударов по частям и в целом.
- ✓ Выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовке и по упражнениям с мячом и с ракеткой.

В группах 2 и 3 годов обучения:

- ✓ Отбор детей, перспективных для продолжения занятий на основании углубленных наблюдений педагога за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств и изменения психо-физиологических показателей, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом.
- ✓ Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся физкультурой и спортом на основе как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.
- ✓ Развитие специфических для настольного тенниса физических качеств – быстроты движений, имитации ударов, перемещений, координации движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости.
- ✓ Продолжение обучения основам техники игры – стойки, перемещения, имитация ударов у игровой стенки, стола, упражнения на тренажерах и приспособлениях, изучение подач и основных приёмов игры на столе, двусторонняя игра, изучение тактики, игра на счет, соревнования.

В группе 4 года обучения:

- ✓ В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающийся должен получить знания и навыки, необходимые инструктору-общественнику и спортивному судье, чтобы оказать помощь в организации занятий и соревнований в детских оздоровительных лагерях, по месту жительства.
- ✓ В процессе учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований преподаватель должен воспитывать у занимающихся добросовестное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добиваться от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину.
- ✓ Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся физкультурой и спортом на основе как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.
- ✓ Совершенствование специфических для настольного тенниса физических качеств – быстроты движений, имитации ударов, перемещений, координации движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести, гибкости.

При реализации образовательной программы «Настольный теннис» используются следующие **педагогические технологии**:

- ♦ *Игровая образовательная технология* – повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса, включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, проведение соревнований как внутри, так между учебно-тренировочными группами применение принципа системности и связи теории и практики, принципа всестороннего развития личности.
- ♦ *Технология проблемного обучения* – самостоятельно определяют проблему, ставят цели и задачи занятия, могут выбрать способы достижения результата.
- ♦ *Технология разноуровневого обучения* - обеспечивает каждому обучающемуся условия для максимального развития его способностей, склонностей, удовлетворения познавательных интересов, потребностей в процессе освоения содержания обучения.
- ♦ *Технология многоуровневого обучения* способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, т.к. при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.
- ♦ *Игровая образовательная технология* –повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса, включение в учебно-тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, проведение соревнований как внутри, так между учебно-тренировочными группами применение принципа системности и связи теории и практики, принципа всестороннего развития личности.
- ♦ *Здоровьесберегающие* – формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни, что приводит к отсутствию фактов травматизма во время учебно-тренировочного процесса соревнований.

Основной **формой** подготовки спортсменов-теннисистов являются учебно-тренировочные занятия. Цель учебно-тренировочных занятий - общая и специальная физическая подготовка, изучение новых элементов игры, тактических комбинаций. Эта форма занятий применяется в работе с обучающимися различного уровня подготовки – от новичка до успешного спортсмена.

Учебно-тренировочная работа делится на:

1. теоретико-методические занятия,
2. учебно-тренировочные занятия,
3. соревновательную подготовку.

1. Теоретико-методические занятия являются неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

2. Учебно-тренировочные занятия проводятся с целью не только разучивания и совершенствования технико–тактических приёмов игры, но и объяснения и показа

отдельных элементов, их сочетаний, особенности работы мышц, структуры движений, способов перемещений у стола и т.д. Учебно-тренировочные занятия разделяются на групповой, комбинированный и индивидуальный метод организации работы со спортсменами.

. *Групповой* метод является основной формой занятий и дает наибольший эффект на 1 уровне в начальный период подготовки теннисистов. Задача занятий – объяснить общие положения теории, методики, техники или тактики игры и закрепить полученные знания на практике. На таких занятиях обучающиеся получают одинаковые задания.

. *Комбинированный* метод проведения занятий чаще применяется в работе с обучающимися на 2 уровне обучения. Его особенностью является дифференцированный подход к занимающимся с учетом их физического развития, типов нервной деятельности; характер выполняемых заданий зависит от степени усвояемости ранее изученных упражнений и технических приёмов.

. *Индивидуальный* подход эффективен в занятиях со спортсменами, имеющими высокий уровень спортивно-технической подготовки. Эта форма занятий даёт возможность работать над совершенствованием отдельных приёмов игры, отрабатывать мастерство индивидуальных действий спортсмена 3 уровня на этапе спортивного совершенствования.

3. Соревнования являются подведением итогов учебно-тренировочных занятий за определённый период времени. В зависимости от возраста и уровня подготовки соревнования различны. На начальных этапах подготовки проводятся соревнования по общей физической подготовке и отдельным упражнениям по настольному теннису. С повышением возраста и спортивно-технической подготовленности проводятся соревнования по общей физической подготовке, технико-тактической подготовке, контрольные игры и соревнования различного ранга.

Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) **принципов** обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий;
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация и анализ фото и видео материалов игр;
- практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений;
- игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Структура учебно-тренировочного занятия.

а) разминка – ОФП;

б) СФП - изучение и отработка технических элементов в зависимости от сложности материала и стажа тренирующегося. Здесь закономерность простая – чем больше времени спортсмен тренируется, тем больше времени он уделяет отработке технических элементов, изучению связок, комбинаций, подач. Технические действия становятся все сложнее и разнообразнее, а выполняются они все быстрее.

Все большее внимание уделяется подачам. Постоянно разучиваются новые подачи и шлифуются старые. Параллельно отрабатывается и прием подач;

г) игра на счет – 30 минут. Группа разбивается по степени мастерства на 2-3 подгруппы. Во время игры тренер может остановить игру и указать на технические либо тактические ошибки, а также потребовать немедленно их исправить;

в) анализ сыгранных партий. Каждый из партнеров должен проанализировать сначала свою игру, а затем игру соперника, указать на свои и чужие ошибки, а также дать рекомендации на устранение недостатков. Далее следует работа над устранением ошибок в течение 15 минут.

Дополнительные мероприятия:

- индивидуальные занятия;
- психологическая подготовка;
- просмотр видеоматериалов с участием ведущих теннисистов мира;
- самостоятельная работа с литературой: журнал «Настольный теннис», книги по настольному теннису;
- спарринг со спортсменами более высокого уровня подготовки;
- подвижные игры;
- ОФП.

Важнейшим инструментом для достижения поставленной задачи является система поощрений. Это заставляет в каждой игре бороться за победу, вырабатывая бойцовские качества, и в тоже время она является приманкой для начинающих.

Для быстрого выполнения спортивных разрядов, необходимо много и упорно работать. Формирование прочного навыка вырабатывается путем многократного повторения одних и тех же технических приемов. Это приводит к эмоциональной усталости, в тренировках тоже необходим отдых. А хороший отдых - это смена одной деятельности на другую. Для этого идеально подходят подвижные игры у стола. Наибольшее распространение получили следующие игры: «паровозик»; «вертушка»; парные игры (микст); игра «на столы».

5-10 минут подвижных игр позволяет эмоционально подзарядиться, снять стресс и повысить работоспособность. Подвижные игры в заключительной части занятия для формирования положительной «доминанты», что в свою очередь ведет к возникновению желания непременно продолжить тренировку.

Контроль качества образования

Важнейшей функцией управления образовательным процессом является *контроль* за эффективностью подготовки обучающихся на всех этапах.

Оперативный контроль проводится на каждом занятии и включает в себя систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства, дает возможность педагогу корректировать индивидуальный подход к обучающемуся в зоне его ближайшего развития.

Текущий контроль проводится в течение всего учебного года в процессе освоения учебных тем/блоков в форме контрольных игр, которые проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Промежуточная аттестация проводится в конце первого, второго, третьего годов обучения. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения, подобранные с учетом возраста, половой принадлежности по базовым

видам подготовки ОФП, СФП и ТП. Также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся.

Промежуточный контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения. В случае, если подросток по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни, и изучения пропущенного учебного материала).

Итоговая аттестация проводится в конце реализации программы по окончанию четвертого года обучения. Программой предусмотрена сдача нормативов по общефизической и специальной (техника и тактика настольного тенниса) подготовке. Также, учитываются результаты участия в соревнованиях в течение всего периода обучения.

(контрольные тесты аттестации – приложение2).

Способы отслеживания результативности обучения.

2. Контрольные задания на занятиях.
3. Аттестация (промежуточная, итоговая).
4. Участие в соревнованиях различных уровней.
5. Опыт обучающихся в судействе соревнований.

Способы фиксирования результатов обучения.

1. Журнал учета посещаемости обучающихся.
2. Дипломы участников и победителей.
3. Протоколы промежуточной и итоговой аттестации.
4. Протоколы участия в соревнованиях.

Воспитательный потенциал программы

Важное значение имеет целенаправленная и систематическая воспитательная работа в группе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизненный путь юных спортсменов. Эффективность воспитательной работы с обучающимися во многом зависит от четкости ее планирования, от умения ставить на каждом этапе тренировочного процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Целью воспитательной работы по ДООП «Настольный теннис» является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24.06.2023), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий. Воспитанию юных теннисистов способствует четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях, соревнованиях, в быту. Главными воспитательными факторами в этой работе выступают:

- ✓ личный пример и педагогическое мастерство педагога-тренера;
- ✓ четкая творческая организация тренировочной работы;
- ✓ формирование и укрепление коллектива;
- ✓ пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь.

Основным документом, на который опирается план воспитательной работы объединения является Программа воспитания МБОУ «Гимназия №5», на базе которой реализуется программа «Настольный теннис» и МБУДО «ЦДТ «Южный».

План воспитательной работы (вариативный)

<i>№</i>	<i>Направление работы</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
1.	Профориентационная деятельность	Праздник «Радуга встреч» в рамках дня открытых дверей – презентация образовательной программы среди учащихся школы и ЦДТ	Сентябрь
		«Фестиваль профессий» - спортивные и педагогические профессии	Январь
2.	Здоровье сбережение	Участие в городской спортивной игре «За здоровый образ жизни»	Ноябрь
		Спортивные мероприятия посвященные акции «Спорт против терроризма»	Август
3.	Патриотическое воспитание	Беседы ко Дню Победы.	Май
		Участие в городской акции «За наших»	В течение года
4.	Развитие творческого мышления	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества»	Февраль
		Конкурс рисунков и открыток к празднику 8 Марта	Март
5.	Сохранение традиций объединения и семьи	Родительские собрания «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались»	Сентябрь
		Участие в спортивном празднике «Папа, мама, я –спортивная семья»	Июнь

Материально-техническое обеспечение

Помещение: спортивный зал школы, раздевалки, душевые.

Оборудование:

- теннисные: столы, ракетки, шарик, сетки;
- резиновые амортизаторы, эспандеры;
- перекладина;
- набор гантелей различного веса;
- секундомер;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- набивные мячи;

- приспособления для игры в дартс;
- скакалки.

Каждый учащийся должен иметь спортивную форму и спортивную обувь.

Дидактическое оснащение образовательного процесса:

- инструкции по технике безопасности при занятиях теннисом;
- методическая литература по настольному теннису;
- диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП);
- правила игры в настольный теннис;
- видеозаписи выступлений учащихся;
- правила судейства в настольный теннис;
- регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Учебно-методический комплекс

Список методических материалов:

- Конспекты открытых занятий;
- Методические разработки «Методические особенности технической подготовки игроков настольного тенниса», «Особенности обучения технике и тактике настольного тенниса»
- Технология проведения аттестации обучающихся;
- Диагностические карты динамики обучения по группам;
- Теоретические тестовые задания;
- Нормативы по ОФП и СФП;
- Правила проведения соревнований по настольному теннису.

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, аттестованный на высшую квалификационную категорию по должности «учитель физической культуры», обладающий знаниями и практическими умениями вида спорта «настольный теннис», наличие курсовой переподготовки педагогического профиля.

Список литературы

Литература для педагога:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
9. «Спортивные игры»/ под ред. В.Д. Ковалев, В.А. Голомазов, С.А. Кераминас, Изд. Просвещение г. Москва, 2010 г.

Литература для учащихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

Интернет-ресурсы:

- 1.<http://www.ittf.com>—Международная федерация настольного тенниса;
- 2.<http://www.ettu.org/>—Европейская федерация настольного тенниса;
- 3.<http://ttfr.ru/>-Федерация настольного тенниса России;
- 4.<http://tt-yantar.ru>Федерация настольного тенниса Калининградской области;
- 5.<http://table-tennis-omsk.ru>-Настольный теннис для всех;
- 6.www.club-rodina.ru/Федерация настольного тенниса Архангельской области;
- 7.www.FVNT.ru—это официальный сайт Фонда ветеранов настольного тенниса России.

Видеоматериалы:

- 1.tt.dubna.ru/video-uroki-nastolnogo-tennisa Сайт уроки настольного тенниса;
- 2.uroki-online.com > Спорт настольног тенниса;
- 3.news.sportbox.ru/Vidy_sporta/table_tennis/video;
- 4.www.ta-q.jp/ru/index.html Та-Кью Осака -Япония

Приложение 1

Календарный учебный график

Режим, заложенный в Календарном графике одинаков для всех учебных групп.

Продолжительность учебного года	ежегодно со второй декады сентября по май
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность учебной недели	6 дней в соответствии с расписанием учебных групп; выходной –воскресенье
Количество учебных дней	72 дня
Годовая учебная нагрузка	144 часа
Каникулярный период	С 1 по 8 января (зимние каникулы); С 1 июня по 31 августа (летние каникулы). Во время осенних, весенних школьных каникул занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором на текущий учебный год. Государственные праздники являются выходными днями.
Продолжительность/кратность занятия	1 занятие - 2 академических часа по 45 минут 2 раза в неделю (перерыв 15 мин.)
Входящее тестирование	01-10 сентября (или по графику для вхождения в модуль новых обучающихся)
Аттестация - Промежуточная/ Итоговая	проводится в сроки с 19 апреля по 18 мая ежегодно (по графику, утвержденному директором).

Контрольно-тестовые упражнения

Общefизическая подготовка

1. Бег на дистанцию 30 м
2. Прыжок в длину с места
3. Подтягивание на перекладине (для юношей)
- 3.1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание от скамейки) – для девушек

Специальная физическая подготовка

1. Бег на дистанцию 30 м
2. Метание мяча для настольного тенниса
3. Прыжки через скакалку за 30 сек

Тактико-техническая подготовка

Показатели/нормативы

контрольно-тестовых диагностических упражнений по ОФП, СФП И ТТП.

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м. (сек)		Юн.: подтягивание на перекладине; Дев: сгибание и разгибание рук в упоре лежа		Прыжок в длину с места (см)	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
12	Высокий	5.8	6.1	10	9	176	164
	Средний	5.9	6.3	9	8	172	158
	Низкий	6.0	6.5	8	7	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	11	10	180	172
	Средний	5.8	6.1	10	9	175	168
	Низкий	5.9	6.3	9	8	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	12	11	186	180
	Средний	5.7	5.9	11	10	180	176
	Низкий	5.8	6.1	10	9	175	172
15	Высокий	5.5	5.7	12	12	195	185
	Средний	5.6	5.8	11	11	190	180
	Низкий	5.7	5.9	10	10	186	176
16	Высокий	5.4	5.6	13	13	210	192
	Средний	5.5	5.7	12	12	202	186
	Низкий	5.6	5.8	11	11	196	182
17	Высокий	5.3	5.5	14	14	220	202
	Средний	5.4	5.6	13	13	208	196
	Низкий	5.5	5.7	12	12	202	192
18	Высокий	5.1	5.4	15	15	232	215
	Средний	5.3	5.5	14	14	218	208
	Низкий	5.4	5.6	13	13	210	202

возраст	уровень	СФП					
		Бег 10 м (сек)		Метание мяча для настольного тенниса (м)		Прыжки через скакалку за 30 сек (кол-во)	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
12	Высокий	2.5	2.6	4.8	4.7	42	38
	Средний	2.6	2.7	4.5	4.4	40	36

	<i>Низкий</i>	2.7	2.8	4.2	4.0	38	34
13	<i>Высокий</i>	2.4	2.5	5.3	5.0	44	40
	<i>Средний</i>	2.5	2.6	5.0	4.7	41	38
	<i>Низкий</i>	2.6	2.7	4.7	4.0	39	36
14	<i>Высокий</i>	2.3	2.4	5.6	5.4	46	43
	<i>Средний</i>	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
	<i>Низкий</i>	2.5	2.6	4.8	4.7	41	38
15	<i>Высокий</i>	2.2	2.3	5.9	5.7	47	45
	<i>Средний</i>	2.3	2.4	5.5	5.3	45	43
	<i>Низкий</i>	2.4	2.5	5.2	5.0	43	41
16	<i>Высокий</i>	2.1	2.2	6.4	6.0	49	48
	<i>Средний</i>	2.2	2.3	6.0	5.7	47	46
	<i>Низкий</i>	2.3	2.4	5.7	5.2	45	44
17	<i>Высокий</i>	2.0	2.1	6.8	6.5	51	50
	<i>Средний</i>	2.1	2.2	6.5	6.1	48	48
	<i>Низкий</i>	2.2	2.3	6.2	5.7	46	46
18	<i>Высокий</i>	1.9	2.0	7.3	6.8	54	53
	<i>Средний</i>	2.0	2.1	6.8	6.2	52	51
	<i>Низкий</i>	2.1	2.2	6.5	5.8	50	50

возраст	уровень	ТТП					
		Набивание мяча ведущей рукой левой, правой стороной ракетки за 10 сек (кол-во раз)		Подача справа накатом в левую половину стола из 10 подач		Выполнение 5 ударов справа и 5 слева с подачи педагога (общее кол-во отбитых ударов)	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
12	<i>Высокий</i>	7		6		7	
	<i>Средний</i>	6		5		6	
	<i>Низкий</i>	5		4		5	
13	<i>Высокий</i>	8		6		8	
	<i>Средний</i>	7		5		7	
	<i>Низкий</i>	6		4		6	
14	<i>Высокий</i>	9		7		8	
	<i>Средний</i>	8		6		7	
	<i>Низкий</i>	7		5		6	
15	<i>Высокий</i>	10		8		9	
	<i>Средний</i>	9		7		8	
	<i>Низкий</i>	8		6		7	
16	<i>Высокий</i>	11		9		9	
	<i>Средний</i>	10		8		8	
	<i>Низкий</i>	9		7		7	
17	<i>Высокий</i>	12		10		10	
	<i>Средний</i>	11		9		9	
	<i>Низкий</i>	10		8		8	
18	<i>Высокий</i>	13		10		10	
	<i>Средний</i>	12		9		9	
	<i>Низкий</i>	11		8		8	