

**Информационная карта**

**к дополнительной общеобразовательной программе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Наименование образовательной организации, в которой реализуется дополнительная общеобразовательная программа | Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа Нижнеломовского района |
| 2 | Адрес учреждения | 442150, г. Нижний Ломов, ул. Московская, 78Тел./факс 8 841 54 4-23-86,e-mail: sportschool.n-lomov@yandex.ru |
| 3 | Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» |
| 4 | Возраст детей, на которых рассчитана образовательная программа | 8-17 лет |
| 5 | Срок реализации программы  | 5 лет |
| 6 | Количество детских объединений, занимающихся по программе | МБУДО ДЮСШ Нижнеломовского района |
| 7 | Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы) | Нижегородцева Мария Михайловна, 1983, с. В-Ломов, ул.Вл.Листьева, д.1,кв5 89063993523, педагог дополнительного образования первой категории, образование педагогическое высшее |
| 8 | Характеристика программы: |  |
| - по типовому признаку | Модифицированная |
| - по основной направленности | Физкультурно-спортивная |
|  | - по уровню освоения | Ознакомительный |
|  | по образовательным областям | Настольный теннис |
|  | по целевым установкам | Спортивно-оздоровительная |
|  | по формам организации содержания | Однопрофильная  |
| 9 | сведения об эффективности программы | Эффективность программы оценивается автором с точки зрения:* Обеспечения разностороннего физического развития;
* изменения отношения учащихся к своему здоровью, посредством занятий настольным теннисом;
* профилактика заболеваний опорно-двигательной системы
 |

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по настольному теннису; по уровню освоения является

разноуровневой .

**Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель).

Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. N 127-ФЗ “О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы –

физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень (1 год обучения) – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень (2-3 год обучения) – освоение основных элементов и тактики игры, продвинутый уровень (4-5 год обучения) – совершенствование мастерства техники и тактики игры. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Новизна программы** заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Актуальность программы**

Актуальность программы для общества обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей и подростков является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием

Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует удовлетворению социального заказа обучающихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности подростков. Занятия настольным теннисом развивают такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, координация движений, устраняют возбудимость и раздражительность; они также формируют «мышечный корсет», способствуя выработке хорошей осанки, предупреждая искривление позвоночника. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, формируют чувство коллективизма, волю, целеустремленность.

 В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

**Настольный теннис** – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей . Доступная, простая и одновременно азартная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой ,богатой тактическими вариантами ,сложными игровыми комбинациями, требующие высокой общефизической ,специальной и психологической подготовки. Это эмоциональный ,увлекательный вид спорта, позволяющий любому взять в руки ракетку и получить ни только удовольствие ,но и пользу .Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность ,острота наблюдения ,внимания и реакции ,умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость , умение концентрировать и переключать внимание.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;

-выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;

-профессиональную ориентацию;

-социализацию и адаптацию к жизни в обществе;

-формирование общей культуры;

-профилактику асоциального поведения.

**Отличительные особенности программы:**

К отличительным особенностям программы можно отнести то, что она реализуется на базе спортивно-оздоровительного комплекса, находящегося в сельской местности, где достаточно низкий уровень рождаемости, и поэтому нет возможности набирать группы обучающихся парных возрастов. В связи с этим возникла необходимость формировать объединения, состоящие из разновозрастных обучающихся, имеющих примерно одинаковый уровень подготовки. Дети могут прийти на стартовый уровень в любом возрасте от 8 до 17 лет без предварительного отбора. Работа в разновозрастной группе строится дифференцированно в зависимости от скоростно-силовых качеств обучающихся. Дети также могут продолжать обучение на одном и том же уровне несколько лет, в зависимости от степени усвоения программы по итогам промежуточной аттестации. Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале .Отличительной особенностью настольного тенниса является существенное улучшение функционирования сенсорных систем по мере роста тренированности спортсмена. Это связано необходимостью в ходе спортивной борьбы получения и эффективной обработки большого количества информации о быстро меняющемся состоянии самого спортсмена и игровой ситуации. В первую очередь у теннисистов совершенствуется зрительный анализатор.

Программа основана на следующих **педагогических принципах:**

*-вариативности* программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;

*-единства и неразрывности воспитания, обучения, развития* – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;

*-систематичности и последовательности* – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;

*-постоянной обратной связи* – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;

*-постоянного самоанализа*.

**Педагогическая целесообразность** представленной программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого обучающегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка (подбор нагрузки, тренировочного объема и времени, перевод по группам в зависимости от уровня подготовленности и результата).

**Цель программы:** Укрепление здоровья обучающихся обеспечение разностороннего физического развития посредством занятий настольным теннисом.

**Задачи программы:**

популяризация настольного тенниса и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

* укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
* всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
* воспитание личностных качеств юных спортсменов;
* овладение основами выбранного вида спорта – настольный теннис.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий в течении учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. При нагрузке 12 часов занятия проводятся 4 раза в неделю по 3 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО ДЮСШ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 17 лет. Срок её реализации – 5 лет.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

 Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек. Комплектуются разновозрастные группы. Допускается деление группы на 2 подгруппы.

 **Объём и сроки реализации программы:** программа рассчитана на 5лет обучения, её объём 4050часов. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы.

**Учебно-тематический план**

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 45 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

**Учебный план тренировочных занятий по настольному теннису**

**(нагрузка 6 часов в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, тема** | **Количество часов** |
| **Год обучения, уровень** |
| **стартовый** | **базовый** | **продвинутый** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Общая физическая подготовка  | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 |
| **2** | Специальная физическая и теоретическая подготовка  | 100 | 95 | 90 | 90 | 90 |
| **3** | Технико-тактическая подготовка  | 50 | 55 | 60 | 60 | 60 |
| **4** | Восстановительные мероприятия  | 45 | 45 | 45 | 45 | 45 |
| **5** | Инструкторская и судейская практика  | в течении занятия |
| **6** | Контрольные нормативы  | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| **7** | Участие в соревнованиях  | Согласно календарному плану |
|  | **Всего часов:** | **270** | **270** | **270** | **270** | **270** |

**Учебный план тренировочных занятий по настольному теннису**

**(нагрузка 12 часов в неделю)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела, тема** | **Количество часов** |
| **Год обучения, уровень** |
| **стартовый** | **базовый** | **продвинутый** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **1** | Общая физическая подготовка  | 120 | 120 | 120 | 120 | 120 |
| **2** | Специальная физическая и теоретическая подготовка  | 220 | 200 | 200 | 200 | 200 |
| **3** | Технико-тактическая подготовка  | 100 | 120 | 120 | 120 | 120 |
| **4** | Восстановительные мероприятия  | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |
| **5** | Инструкторская и судейская практика  | в течении занятия |
| **6** | Контрольные нормативы  | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| **7** | Участие в соревнованиях  | Согласно календарному плану |
|  | **Всего часов:** | **540** | **540** | **540** | **540** | **540** |

**Учебно-тематический план по настольному теннису 1-го года обучения**

**Задачи:**

- Набор занимающихся для занятий настольным теннисом, не имеющих медицинских противопоказаний к этому.

- Обучение основам техники и тактики игры.

- Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки.

 - Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема**  | **Количество часов**  | **Теория**  | **Практика**  | **Формы контроля** |
| 1. 2.3.4.5. | Теоретическая подготовка. - Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. - История развития настольного тенниса. - Терминология в настольном теннисе. - Правила игры . - Самоконтроль на занятиях . Техническая и тактическая подготовка. 2.1.Изучение хваток ракетки. Работа со стенкой. - Обучение перемещения игрока у стола . - Обучение передвижения игрока по зонам у стола . 2.2. Подачи . - Нижнее вращение слева. - Боковое вращение справа. - Нижнее вращение справа. - Плоская подача права.2.3. Нападающий удар. - Имитация нападающего удара. - Скидка.2.4. Тактика игры - Индивидуальные действия - Групповые действия - Командные действия Физическая подготовка. - Упражнения на развитие быстроты движений - Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. - Упражнения на развитие ловкости. - Упражнения на развитие выносливости. - Упражнения на развитие гибкости. Оценка и контроль достижений. - Теоретическая. - Практическая. Игровая подготовка | 10,5110.53232141083101010101016161616151432 | 10,5110,5444431446642222212 | 282810652664461414141413430 | Выполнение упражнений, опросы, мониторинг, игры |
|  | Всего часов | **270** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема**  | **Всего часов**  | **Теория**  | **Практика**  | **Формы контроля** |
| 1. 2.3.4.5. | Теоретическая подготовка. - Техника безопасности на занятиях . - История развития настольного тенниса. - Терминология в настольном теннисе. - Правила игры . - Самоконтроль на занятиях . Техническая и тактическая подготовка. 2.1. Подачи с разным вращением. - Подачи с боковым вращением слева. - Подачи с боковым вращением справа. 2.2. Приемы. - прием блоком слева . - Прием блоком справа. - Активный прием . - Прием подрезкой .2.3. Нападающий удар. - Имитация нападающего удара. - Нападающий удар справа . - Скидка по зонам. 2.4. БКМ - Одиночное 2.5. Тактика игры - Индивидуальные действия - Парные действия - Командные действия Физическая подготовка. - Упражнения на развитие быстроты движений - Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. - Упражнения на развитие ловкости. - Упражнения на развитие выносливости. - Упражнения на развитие гибкости. Оценка и контроль достижений. - Теоретическая. - Практическая. Игровая подготовка | 212216464121224162024201624282422222222222864 | 2122112124486488861086666628 | 525288161016161281818161616161616856 | Выполнение упражнений, опросы, мониторинг, игры |
|  | Всего часов | 540 |  |  |  |

 **Содержательная часть 1-го года обучения**

1.Теоретическая подготовка.

 - Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.

- История развития настольного тенниса. Рассказ о возникновении и развития этого спорта.

- Терминология . Объяснение понятий: разновидности стиля игры, приставные шаги, технические элементы, система розыгрышей.

 - Правила игры в настольный теннис.

- Самоконтроль на занятиях .

2.Техническая и тактическая подготовка.

2.1. Игровые комбинации .

- подача в левый угол ,прием накатом слева по прямой ,возврат по прямой накатом справа .

 - накаты /по мячам с нижним вращением из боковой позиции ,по прямой и по диагонали в передвижении /

2.2. Подача.

- подача слева с нижним вращением. Имитация подач.

- подача справа с нижним вращением. Объяснение, показ разновидностей

- подача с нижним вращением справа ; устранение ошибок вовремя.

2.3. Нападающий удар.

- Имитация нападающего удара.(накат) / Проанализировать фазы нападающего удара; имитация нападающего удара на месте, у стола с перемещением (с одной ,двух ,трех ,точек), устранение возникающих ошибок; имитация нападающего удара с теннисными мячами/

- Скидка. Объяснение, показ, исправление ошибок.

2.4. Тактика игры

- Индивидуальные действия , командные действия в нападении,

- Групповые действия командные действия в защите

3.Физическая подготовка.

 - Упражнения на развитие быстроты движений. Перемещения: бег приставными шагами, скрестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения, передвижение «восьмеркой».

- Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе.

 - Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячами (одной и двумя руками).

- Упражнения на развитие выносливости. Бег, выполняемый повторно или с интервалами сериями; двухсторонняя игра.

- Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

 4. Оценка и контроль достижений.

- Теоретическая. Опрос по теории настольного тенниса.

- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов. Качественная оценка выполнения технических элементов рекомендуется сочетать с количественной.

**Учебно-тематический план 2-го года обучения**

Задачи:

- Отбор занимающихся, перспективных для продолжения занятий на основе наблюдений тренера за состоянием здоровья, темпами прироста двигательных качеств, вызванных систематическими занятиями настольным теннисом.

- Дальнейшее укрепление здоровья занимающихся, с использованием как общих, так и применяемых в настольном теннисе упражнений, методов и средств.

 - Развитие специфичных для настольного тенниса физических качеств: быстроты движений, скоростной и скоростно-силовой выносливости, прыгучести (взрывной силы ног), координации движений, перемещений.

- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема**  | **Всего часов**  | **Теория**  | **Практика**  | **Формы контроля** |
| 1. 2.3.4.5. | Теоретическая подготовка. - Техника безопасности на занятиях . - История развития настольного тенниса. - Терминология в настольном теннисе. - Правила игры . - Самоконтроль на занятиях . Техническая и тактическая подготовка. 2.1. Подачи с разным вращением. - Подачи с боковым вращением слева. - Подачи с боковым вращением справа. 2.2. Приемы. - прием блоком слева . - Прием блоком справа. - Активный прием . - Прием подрезкой .2.3. Нападающий удар. - Имитация нападающего удара. - Нападающий удар справа . - Скидка по зонам. 2.4. БКМ - Одиночное 2.5. Тактика игры - Индивидуальные действия - Парные действия - Командные действия Физическая подготовка. - Упражнения на развитие быстроты движений - Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. - Упражнения на развитие ловкости. - Упражнения на развитие выносливости. - Упражнения на развитие гибкости. Оценка и контроль достижений. - Теоретическая. - Практическая. Игровая подготовка | 10.5110.5323266128101210812141211111111111432 | 10.5110.566224324443543333314 | 26264485886499888888428 | Выполнение упражнений, опросы, мониторинг, игры |
|  | Всего часов | 270 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема**  | **Всего часов**  | **Теория**  | **Практика**  | **Формы контроля** |
| 1. 2.3.4.5. | Теоретическая подготовка. - Техника безопасности на занятиях . - История развития настольного тенниса. - Терминология в настольном теннисе. - Правила игры . - Самоконтроль на занятиях . Техническая и тактическая подготовка. 2.1. Подачи с разным вращением. - Подачи с боковым вращением слева. - Подачи с боковым вращением справа. 2.2. Приемы. - прием блоком слева . - Прием блоком справа. - Активный прием . - Прием подрезкой .2.3. Нападающий удар. - Имитация нападающего удара. - Нападающий удар справа . - Скидка по зонам. 2.4. БКМ - Одиночное 2.5. Тактика игры - Индивидуальные действия - Парные действия - Командные действия Физическая подготовка. - Упражнения на развитие быстроты движений - Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. - Упражнения на развитие ловкости. - Упражнения на развитие выносливости. - Упражнения на развитие гибкости. Оценка и контроль достижений. - Теоретическая. - Практическая. Игровая подготовка | 212216464121224162024201624282422222222222864 | 2122112124486488861086666628 | 525288161016161281818161616161616856 | Выполнение упражнений, опросы, мониторинг, игры |
|  | Всего часов | 540 |  |  |  |

**Содержательная часть 2-го года обучения**

1.Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности на занятиях .

Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.

- Терминология в настольном теннисе.

 Объяснение понятий: разновидности нападающих ударов, технические элементы, система розыгрышей, жестикуляции судей и т.д.

- Правила игры в настольном теннисе.

 - Самоконтроль на занятиях .

- Предупреждение травматизма.

Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятии.

2.Техническая и тактическая подготовка.

2.1. Подачи и их прием.

 - Подача с боковым вращением справа прием блоком слева .

-Подача с нижним вращением слева прием срезкой слева.

 - подачи с различным вращением с выполнением технических элементов и перемещений у стола.

2.2. БКМ.

- Накаты справа с перемещением .

- Накаты справа с перемещением Объяснение, показ перемещения.

- Чередование накатов справа ,слева; устранение ошибок вовремя

- Удары разной длинны. Выполнение удара по подаче .

2.3. Нападающий удар.

- Нападающий удар справа на право./Удар по мячу у края стола по диагонали с набрасыванием партнера на другой стороне стола.

- Скидка по зонам – ближняя, средняя ,в центр, вправо .влево. Объяснение, показ, исправление ошибок.

2.4. Топ – спин – накат с вращением ,с большой амплитудой работы руки и глубоким полуприседом .

 2.5. Тактика игры

- Индивидуальные действия спортсмена умение различать скорость полета мяча и его вращение..

 3.Физическая подготовка.

- Упражнения на развитие быстроты движений. Перемещения: бег, семинящий шаг, приставными шагами, скрестными шагами, прыжками на правой и левой ноге, прыжками в приседе; челночный бег; ускорения по сигналу с изменением направления движения; перемещения в сочетании с бросками и ловлей мячей.

 - Упражнения на развитие мышц рук и нижней верхней части туловища. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подъём туловища из положения лёжа на спине, животе.

- Упражнения на развитие ловкости. Жонглирование мячом (одной ,двумя руками ).

– Упражнения на развитие выносливости. Бег с набивными мячами, выполняемый повторно или с интервалами сериями; двухсторонняя игра.

- Упражнения на развитие гибкости. Пружинистые приседания в выпаде; «круги» и «восьмёрки» в локтевом, плечевом и лучезапястном суставах.

4. Оценка и контроль достижений.

- Теоретическая. Опрос по теории настольного тенниса.

 - Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов

**Учебно-тематический план 3-го года обучения**

Задачи:

 - Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года обучения.

 - Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы игровых комбинаций, подач и их приёма, атакующих ударов , передвижений у стола, совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема**  | **Всего часов**  | **Теория**  | **Практика**  | **Формы контроля** |
| 1. 2.3.4.5. | Теоретическая подготовка. - Техника безопасности на занятиях . - История развития настольного тенниса. - Терминология в настольном теннисе. - Правила игры . - Самоконтроль на занятиях . Техническая и тактическая подготовка. 2.1. Подачи с разным вращением. - Подачи с боковым вращением слева. - Подачи с боковым вращением справа. 2.2. Приемы. - прием блоком слева . - Прием блоком справа. - Активный прием . - Прием подрезкой .2.3. Нападающий удар. - Имитация нападающего удара. - Нападающий удар справа . - Скидка по зонам. 2.4. БКМ - Одиночное 2.5. Тактика игры - Индивидуальные действия - Парные действия - Командные действия Физическая подготовка. - Упражнения на развитие быстроты движений - Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. - Упражнения на развитие ловкости. - Упражнения на развитие выносливости. - Упражнения на развитие гибкости. Оценка и контроль достижений. - Теоретическая. - Практическая. Игровая подготовка | 10.5110.5202014108141410141612121210111111101432 | 10,5110,533342222443333333313 |  1717116612128101299978887429 | Выполнение упражнений, опросы, мониторинг, игры |
|  | Всего часов | 270 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема**  | **Всего часов**  | **Теория**  | **Практика**  | **Формы контроля** |
| 1. 2.3.4.5. | Теоретическая подготовка. - Техника безопасности на занятиях . - История развития настольного тенниса. - Терминология в настольном теннисе. - Правила игры . - Самоконтроль на занятиях . Техническая и тактическая подготовка. 2.1. Подачи с разным вращением. - Подачи с боковым вращением слева. - Подачи с боковым вращением справа. 2.2. Приемы. - прием блоком слева . - Прием блоком справа. - Активный прием . - Прием подрезкой .2.3. Нападающий удар. - Имитация нападающего удара. - Нападающий удар справа . - Скидка по зонам. 2.4. БКМ - Одиночное 2.5. Тактика игры - Индивидуальные действия - Парные действия - Командные действия Физическая подготовка. - Упражнения на развитие быстроты движений - Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. - Упражнения на развитие ловкости. - Упражнения на развитие выносливости. - Упражнения на развитие гибкости. Оценка и контроль достижений. - Теоретическая. - Практическая. Игровая подготовка | 212214040282016282820283224242420222222202464 | 2122166684444886666666626 |  343422121224241620241818181416161614458 | Выполнение упражнений, опросы, мониторинг, игры |
|  | Всего часов | 540 |  |  |  |

 **Содержательная часть 3-го года обучения**

1.Теоретическая подготовка.

 - Техника безопасности на занятиях в настольном теннисе.

 Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.

- Терминология в настольном теннисе.

Объяснение понятий: разновидности атакующих ударов , технические элементы, система розыгрышей.

- Правила игры в настольном теннисе.

- Самоконтроль на занятиях.

- Предупреждение травматизма.

Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятии.

2.Техническая и тактическая подготовка.

2.1. Игровые комбинации . Разные стили игры у стола.

- Накаты с вращением по подставке справа на право/ в среднюю зону стола , в ближнюю , в центр стола/

- Топ-спины по подрезке . / с чередованием топ-спин , скидка в правую зону стола ; в левую зону ; игра по прямой ./, с физическими упражнениями.

- Подачи с нижним вращением длинные с пассивным приемом / подача в левый угол стола ,прием длинной подрезкой в диагональ и доигрыш свободный/.

- Подача длинная справа с нижним вращением с активным приемом./длинная подача справа по диагонали ,прием топ-спином справа по прямой и доигрыш свободный/

- Промежуточная игра /подрезками/.

- Играна счет с закреплением атакующих ударов и подрезки..

2.3. Контор игра .

- Перебивка справа на право./Удары по диагонали с увеличением дистанции от стола в среднюю и дальнюю зоны/.

- Перекрутка топ-спинов справа; справа –слева (по диагонали, по прямой).

2.4. Ира в защите

- Скидки по накатам (БКМ). Подрезки из средней ,дальней зон по накатам (БКМ) ;

-Набрасывание свечей из дальней зоны в центр стола с переходом на контр игру .

2.5. Тактика игры

- Индивидуальные приемы

- Парные действия

 - Командные действия

 3.Физическая подготовка.

 - Упражнения на развитие силы мышц ног.

- Упражнения на развитие ловкости.

- Упражнения на развитие выносливости.

- Упражнения на развитие гибкости.

- Специальная физическая подготовка

 4. Оценка и контроль достижений.

- Теоретическая. Опрос по теории настольного тенниса.

- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов

**Учебно-тематический план 4-го года обучения**

Задачи:

 - Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года обучения.

 - Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы розыгрышей мячей, подач и их приёма, атакующих ударов , передвижений у стола, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

 - Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема**  | **Всего часов**  | **Теория**  | **Практика**  | **Формы контроля** |
| 1. 2.3.4.5. | Теоретическая подготовка. - Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. - История развития настольного тенниса. - Терминология в настольном теннисе. - Правила игры . - Самоконтроль на занятиях в настольном теннисе. Техническая и тактическая подготовка. 2.1 Игровые комбинации:. - Накаты слева на лево . - Накаты с забеганием из левого угла . 2.2. Подачи . - Боковые справа ,слева . - С нижним вращением справа .слева . 2.3. Атакующие удары.- Накаты справа ,слева . - Удары по свечам. - Топ-спин справа по подставке - Топ-спин слева ,справа с чередованием  - Скидка по зонам. 2.4. Игра в защите - Подрезки (б/зона д/зона) - Свечи (в середину стола ,на край стола) 2.5. Тактика игры - Индивидуальные действия - Парные действия - Командные действия Физическая подготовка. - Упражнения на развитие быстроты движений - Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. - Упражнения на развитие ловкости. - Упражнения на развитие выносливости. - Упражнения на развитие гибкости. Оценка и контроль достижений. - Теоретическая. - Практическая. Игровая подготовка  | 10,5110,5181814141616777101212121212121212121432 | 10,5110,5333533332342222222212 | 15151191313445781010101010101010430 | Выполнение упражнений, опросы, мониторинг, игры |
|  | Всего часов | 270 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема**  | **Всего часов**  | **Теория**  | **Практика**  | **Формы контроля** |
| 1. 2.3.4.5. | Теоретическая подготовка. - Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. - История развития настольного тенниса. - Терминология в настольном теннисе. - Правила игры . - Самоконтроль на занятиях в настольном теннисе. Техническая и тактическая подготовка. 2.1 Игровые комбинации:. - Накаты слева на лево . - Накаты с забеганием из левого угла . 2.2. Подачи . - Боковые справа ,слева . - С нижним вращением справа .слева . 2.3. Атакующие удары.- Накаты справа ,слева . - Удары по свечам. - Топ-спин справа по подставке - Топ-спин слева ,справа с чередованием  - Скидка по зонам. 2.4. Игра в защите - Подрезки (б/зона д/зона) - Свечи (в середину стола ,на край стола) 2.5. Тактика игры - Индивидуальные действия - Парные действия - Командные действия Физическая подготовка. - Упражнения на развитие быстроты движений - Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. - Упражнения на развитие ловкости. - Упражнения на развитие выносливости. - Упражнения на развитие гибкости. Оценка и контроль достижений. - Теоретическая. - Практическая. Игровая подготовка  | 21221363628283232141414202424242424242424242864 | 212216661066664684444444424 | 30302218262688101416202020202020 2020860 | Выполнение упражнений, опросы, мониторинг, игры |
|  | Всего часов | 540 |  |  |  |

 **Содержательная часть 4-го года обучения**

1.Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности на занятиях по волейболу. Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.

 - Терминология в настольном теннисе. Объяснение понятий: разновидности атакующих ударов , технические элементы, система розыгрышей.

- Правила игры в настольном теннисе.

- Самоконтроль на занятиях .

- Предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятии.

 2.Техническая и тактическая подготовка.

2.1. Игровые комбинации . Разные стили игры у стола.

- Накаты с вращением по подставке справа на право/ в среднюю зону стола , в ближнюю , в центр стола/

- Топ-спины по подрезке . / с чередованием топ-спин , скидка в правую зону стола ; в левую зону ; игра по прямой ./, с физическими упражнениями.

- Подачи с нижним вращением длинные с пассивным приемом / подача в левый угол стола ,прием длинной подрезкой в диагональ и доигрыш свободный/.

- Подача длинная справа с нижним вращением с активным приемом./длинная подача справа по диагонали ,прием топ-спином справа по прямой и доигрыш свободный/

- Промежуточная игра /подрезками/.

- Играна счет с закреплением атакующих ударов и подрезки..

2.2. Контор игра .

- Перебивка справа на право./Удары по диагонали с увеличением дистанции от стола в среднюю и дальнюю зоны/.

- Перекрутка топ-спинов справа; справа –слева (по диагонали, по прямой).

2.3. Ира в защите

- Скидки по накатам (БКМ). Подрезки из средней ,дальней зон по накатам (БКМ) ;

-Набрасывание свечей из дальней зоны в центр стола с переходом на контр игру.

 - Игра насчет с применением всех изученных приемов в нападении и в защите.

– Тактика игры

 - Индивидуальные действия

 - Парные действия

 - Командные действия

3.Физическая подготовка.

 - Упражнения на развитие силы мышц ног.

 - Упражнения на развитие ловкости.

 - Упражнения на развитие выносливости.

 - Упражнения на развитие гибкости.

 - Специальная физическая подготовка

4. Оценка и контроль достижений.

 - Теоретическая. Опрос по теории в настольном теннисе.

- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов

5. Соревновательная деятельность

**Учебно-тематический план 5-го года обучения**

Задачи:

- Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года обучения.

- Обучение широкому арсеналу технико-тактических приёмов игры: разнообразные способы передач, подач и их приёма, нападающих ударов, передвижений, блоков, их совершенствование и применение в соревновательных условиях.

- Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема**  | **Всего часов**  | **Теория**  | **Практика**  | **Формы контроля** |
| 1. 2.3.4.5. | Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. - История развития настольного тенниса. - Терминология в настольном теннисе. - Правила игры . - Самоконтроль на занятиях в настольном теннисе. Техническая и тактическая подготовка. 2.1 Игровые комбинации:. - Накаты слева на лево . - Накаты с забеганием из левого угла . 2.2. Подачи . - Боковые справа ,слева . - С нижним вращением справа .слева . 2.3. Атакующие удары.- Накаты справа ,слева . - Удары по свечам. - Топ-спин справа по подставке - Топ-спин слева ,справа с чередованием  - Скидка по зонам. 2.4. Игра в защите - Подрезки (б/зона д/зона) - Свечи (в середину стола ,на край стола) 2.5. Тактика игры - Индивидуальные действия - Парные действия - Командные действия Физическая подготовка. - Упражнения на развитие быстроты движений - Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. - Упражнения на развитие ловкости. - Упражнения на развитие выносливости. - Упражнения на развитие гибкости. Оценка и контроль достижений. - Теоретическая. - Практическая. Игровая подготовка | 10,5110,5181881210101010106101016161510101010101432 | 10,5110,53322222242223332222212 | 15156108888648813131288888430 | Выполнение упражнений, опросы, мониторинг, игры |
|  | Всего часов | 270 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  | **Тема**  | **Всего часов**  | **Теория**  | **Практика**  | **Формы контроля** |
| 1. 2.3.4.5. | Теоретическая подготовка. - Техника безопасности на занятиях по настольному теннису. - История развития настольного тенниса. - Терминология в настольном теннисе. - Правила игры . - Самоконтроль на занятиях в настольном теннисе. Техническая и тактическая подготовка. 2.1 Игровые комбинации:. - Накаты слева на лево . - Накаты с забеганием из левого угла . 2.2. Подачи . - Боковые справа ,слева . - С нижним вращением справа .слева . 2.3. Атакующие удары.- Накаты справа ,слева . - Удары по свечам. - Топ-спин справа по подставке - Топ-спин слева ,справа с чередованием  - Скидка по зонам. 2.4. Игра в защите - Подрезки (б/зона д/зона) - Свечи (в середину стола ,на край стола) 2.5. Тактика игры - Индивидуальные действия - Парные действия - Командные действия Физическая подготовка. - Упражнения на развитие быстроты движений - Упражнения на развитие мышц рук и нижней части туловища. - Упражнения на развитие ловкости. - Упражнения на развитие выносливости. - Упражнения на развитие гибкости. Оценка и контроль достижений. - Теоретическая. - Практическая. Игровая подготовка  | 21221363628283232141414202424242424242424242864 | 212216661066664684444444424 | 30302218262688101416202020202020 2020860 | Выполнение упражнений, опросы, мониторинг, игры |
|  | Всего часов | 540 |  |  |  |

**Содержательная часть 5-го года обучения**

1.Теоретическая подготовка.

- Техника безопасности на занятиях по волейболу. Беседа с занимающимися о предупреждении травматизма.

 - Терминология в настольном теннисе. Объяснение понятий: разновидности атакующих ударов , технические элементы, система розыгрышей.

- Правила игры в настольном теннисе.

- Самоконтроль на занятиях .

 - Предупреждение травматизма. Объяснение занимающимся о необходимости проведения интенсивной разминки, о поведении занимающихся на занятии.

2.Техническая и тактическая подготовка.

2.1 . Игровые комбинации . Разные стили игры у стола.

- Накаты с вращением по подставке справа на право/ в среднюю зону стола , в ближнюю , в центр стола/

- Топ-спины по подрезке . / с чередованием топ-спин , скидка в правую зону стола ; в левую зону ; игра по прямой ./, с физическими упражнениями.

- Подачи с нижним вращением длинные с пассивным приемом / подача в левый угол стола ,прием длинной подрезкой в диагональ и доигрыш свободный/.

- Подача длинная справа с нижним вращением с активным приемом./длинная подача справа по диагонали ,прием топ-спином справа по прямой и доигрыш свободный/

- Промежуточная игра /подрезками/.

- Играна счет с закреплением атакующих ударов и подрезки..

2.2. Контор игра .

- Перебивка справа на право./Удары по диагонали с увеличением дистанции от стола в среднюю и дальнюю зоны/.

- Перекрутка топ-спинов справа; справа –слева (по диагонали, по прямой).

2.3. Ира в защите

- Скидки по накатам (БКМ). Подрезки из средней ,дальней зон по накатам (БКМ) ;

-Набрасывание свечей из дальней зоны в центр стола с переходом на контр игру.

 - Игра насчет с применением всех изученных приемов в нападении и в защите.

– Тактика игры.

3.Физическая подготовка.

 - Упражнения на развитие силы мышц ног.

 - Упражнения на развитие ловкости.

 - Упражнения на развитие выносливости.

 - Упражнения на развитие гибкости.

 - Специальная физическая подготовка

4. Оценка и контроль достижений.

 - Теоретическая. Опрос по теории в настольном теннисе.

- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов

- Теоретическая. Опрос по теории настольного тенниса.

- Практическая. Определение эффективности выполнения технических элементов.

5. Соревновательная деятельность

**Восстановительные мероприятия**

**Теория.** Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п. **Практика.** Специальные упражнения для активного отдыха и расслабления.

**Инструкторская и судейская практика**

Юные теннисисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

* освоить терминологию, в настольном теннисе;
* овладеть основными жестами в судействе, уметь построить группу, отдать рапорт;
* уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
* принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**По окончании первого года обучения, учащийся должны:**

1. Знать общие основы настольного тенниса;

2. Расширят представление о технических приемах в настольном теннисе;

3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;

4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;

5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;

6. Получить навыки технической подготовки теннисиста;

7. Освоить техники перемещений, в нападении и в защите;

8.Освоить технику игры в нападении;

9.Освоить подачи с разным вращением;

10.Освоить прием подач с разным вращением и скоростью;

11.Освоить игру в нападении;

12.Освоить игру в защите переходящую в нападение;

**По окончании второго года обучения, учащиеся должны:**

1. Уметь играть по правилам;

2. Освоить накаты разной направленности ;

3. Освоить прием подач и доиграть начатую игровую комбинацию ;

4. Овладеть навыками судейства;

5. Уметь управлять своими эмоциями;

6. Знать методы тестирования при занятиях настольным теннисом;

7. Знать основные понятия и термины в теории и методике настольного тенниса;

8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

9. Овладеть техникой игры в нападении и в защите;

10.Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении. **По окончании третьего года обучения, учащиеся должны:**

1. Уметь играть по правилам;

2. Освоить накаты разной направленности ;

3. Освоить прием подач и доиграть начатую игровую комбинацию ;

4. Овладеть навыками судейства;

5. Уметь управлять своими эмоциями;

6. Знать методы тестирования при занятиях настольным теннисом;

7. Знать основные понятия и термины в теории и методике настольного тенниса;

8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;

9. Овладеть техникой игры в нападении и в защите;

10.Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении

11Оладеть судейской практикой.

**По окончании четвертого и пятого годов обучения, учащиеся должны:**

1 1. Уметь играть по правилам;

2. Освоить накаты разной направленности ;

3. Освоить прием подач и доиграть начатую игровую комбинацию ;

4. Овладеть навыками судейства;

5. Уметь управлять своими эмоциями;

6. Знать методы тестирования при занятиях настольным теннисом;

 7. Овладеть тактикой нападения;

8. Овладеть тактикой защиты;

9. Уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

10.Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

11.Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

12. Знать и применять игровые расстановки.

13. Следить за изменениями правил игры.

**Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;

3.Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и

любознательности;

1. Формирование ценностных ориентаций;
2. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
3. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
4. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
5. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последействия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

**Формы аттестации**

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится вводное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае тренером-преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

**Диагностическая часть**

 По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

**Участие в соревнованиях:**

**Стартовый уровень**

Внутришкольные соревнования по настольному теннису

**Базовый уровень**

Муниципальные соревнования по настольному теннису.

**Продвинутый уровень**

Межмуниципальные и региональные соревнования по настольному теннису.

**Контрольные задания1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Контрольные задания** | **Нормативы** |
| **Начало года** | **Конец года** |
| **д** | **м** | **д** | **м** |
| 1 | Бег 30 метров |  |  | 5.9сек. | 5.6сек |
| 2 | Прыжки боком через гимнастическую скамейку(30сек). |  |  | 15 | 15 |
| 3 | Прыжки через скакалку |  |  | 30 | 35 |
| 4 | Прыжок в длину с места |  |  | 150 | 155 |
| 5 | Метание мяча для настольного тенниса на дальность | 120 | 150 | 3 | 4 |
| 6 | Челночный бег 3/10 | 11.5 | 11.2 | 11.0 | 10.7 |

**Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся 1-го года обучения**

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.

2. В каком году и где возникла игра настольный теннис?

3. Назовите размеры теннисного стола .

4. сколько весит теннисный мяч и какой диаметр теннисного мяча?

5. К каким видам спорта относится настольный теннис?

**Контрольные задания2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Контрольные задания** | **Нормативы** |
| **Начало года** | **Конец года** |
| **д** | **м** | **д** | **м** |
| 1 | Бег 30 метров | 5.9сек. | 5.6сек | 5.6 | 5.3 |
| 2 | Прыжки боком через гимнастическую скамейку(30сек). | 15 | 15 | 14 | 14 |
| 3 | Прыжки через скакалку | 35 | 30 | 35 | 40 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 150 | 155 | 155 | 160 |
| 5 | Метание мяча для настольного тенниса на дальность  | 3 | 4 | 4 | 5 |
| 6 | Челночный бег 3/10 | 11.0 | 10.7 | 10.5 | 10.0 |

**Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся 2-го года обучения**

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.

2. В каком году и где возникла игра настольный теннис?

3. Назовите размеры стола в настольном теннисе?.

4. сколько весит теннисный мяч и какой диаметр теннисного мяча?

5. К каким видам спорта относится настольный теннис?

6. Назовите основные удары в настольном теннисе?.

7. Какая высота подброса мяча перед подачей ?

8. Какие системы проведения соревнований бывают?

**Контрольные задания3 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Контрольные задания** | **Нормативы** |
| **Начало года** | **Конец года** |
| **д** | **м** | **д** | **м** |
| 1 | Бег 10 метров | 3.8 | 3.4 | 3.6 | 3.3 |
| 2 | Бег 30 метров | 5.6 | 5.3 | 5.4 | 5.1 |
| 3 | Прыжки через скакалку за 45 сек. | 65 | 75 | 67 | 78 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 155 | 160 | 160 | 165 |
| 5 | Подтягивание на перекладине | 10(лежа) | 7 | 8 | 12(лежа) |
| 6 | Жанглирование разными сторонами ракетки с мячом30сек  | 25 | 25 | 27 | 27 |

**Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся 3-го года обучения**

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.

2. В каком году и где возникла игра настольный теннис?

3. Назовите размеры теннисного стола?

4. сколько весит теннисный мяч и какой диаметр теннисного мяча?

5. К каким видам спорта относится настольный теннис?

6. Назовите основные удары в настольном теннисе.

7. Какая высота подброса мяча перед подачей ?

8. Какие системы проведения соревнований бывают?

9. Покажите исходную стойку теннисиста у стола.

 10. Из скольки партий длится одна встреча ?

11. Сколько подач игрок имеет подавать сразу?

12.Проанализируйте технику выполнения нападающего удара справа .

**Контрольные задания4 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Контрольные задания** | **Нормативы** |
| **Начало года** | **Конец года** |
| **д** | **м** | **д** | **м** |
| 1 | Бег 10 метров | 3.6 | 3.3 | 3.5 | 3.2 |
| 2 | Бег 30 метров | 5.4 | 5.1 | 5.3 | 5.1 |
| 3 | Прыжки через скакалку за 45 сек. | 67 | 78 | 70 | 79 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 160 | 165 | 165 | 170 |
| 5 | Подтягивание на перекладине  | 8 | 12(лежа) | 9 | 15(лежа) |
| 6 | Имитация с3 точек у стола.30сек | 40 | 45 | 45 | 47 |

**Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся 4-го года обучения**

1. Назовите основные правила посещения спортивного зала.

2. В каком году и где возникла игра настольный теннис?

3. Назовите размеры теннисного стола .

4. сколько весит теннисный мяч и какой диаметр теннисного мяча?

5. К каким видам спорта относится настольный теннис?

6. Назовите основные удары в настольном теннисе.

7. Из скольки партий играется один матч ?

8. По какой системе разыгрываются встречи в настольном теннисе?

9. Покажите жестикуляцию судьи в ситуации когда было попадание мяча в кромку стола, когда игрок коснулся ладонью стола ,и т. д.

10. Покажите исходное положение теннисиста к стола .

11. Сколько игроков в командных соревнованиях?

12. Расскажите по каким системам проходят командные соревнования?.

13. Проанализируйте технику выполнения топ-спинов по подрезке справа..

14. Классификация подач. .

16. Классификация атакующих ударов .

17. Классификация защитных ударов.

**Контрольные задания5 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  | **Контрольные задания** | **Нормативы** |
| **Начало года** | **Конец года** |
| **д** | **м** | **д** | **м** |
| 1 | Бег 10 метров | 3.6 | 3.3 | 3.5 | 3.2 |
| 2 | Бег 30 метров | 5.4 | 5.1 | 5.3 | .5.0 |
| 3 | Прыжки через скакалку за 45 сек. | 67 | 78 | 100 | 100 |
| 4 | Прыжок в длину с места | 160 | 165 | 180 | 185 |
| 5 | Подтягивание на перекладине  | 8 | 12(лежа) | 20(лежа) | 15 |
| 6 | Имитация с4 точек у стола.30сек | 40 | 45 | 45 | 50 |

**Оценка достижений по теоретической подготовке**

**Оценка достижений по теоретической подготовке для учащихся 5-го года обучения**

. Назовите основные правила посещения спортивного зала.

2. В каком году и где возникла игра настольный теннис?

3. Назовите размеры теннисного стола .

4. сколько весит теннисный мяч и какой диаметр теннисного мяча?

5. К каким видам спорта относится настольный теннис?

6. Назовите основные удары в настольном теннисе.

7. Из скольки партий играется один матч ?

8. По какой системе разыгрываются встречи в настольном теннисе?

9. Покажите жестикуляцию судьи в ситуации когда было попадание мяча в кромку стола, когда игрок коснулся ладонью стола ,и т. д.

10. Покажите исходное положение теннисиста к стола .

11. Сколько игроков в командных соревнованиях?

12. Расскажите по каким системам проходят командные соревнования?.

13. Проанализируйте технику выполнения топ-спинов по подрезке справа..

14. Классификация подач. .

16. Классификация атакующих ударов .

17. Классификация защитных ударов.

 **Учебное обеспечение программы**

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

* индивидуальные тренировочные занятия;
* групповые теоретические занятия;
* восстановительные мероприятия;
* участие в матчевых встречах;
* участие в соревнованиях;
* зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, перекличку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

* предварительный
* текущий
* итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

**Психологическая подготовка.**

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности теннисиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого спортсмена и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств теннисистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций теннисиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности теннисиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный настольный теннис характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого-педагогические приемы: - разъяснение и убеждение;

* внушение;
* отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

* самоприказ;
* самовнушение;
* отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности теннисиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

 **Воспитательная работа.** Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе; - забота о развитии каждого обучающегося; - помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

* психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
* вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы МБУ ДО ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
* участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в МБУ ДО ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

 Воспитательные средства:

* личный пример и педагогическое мастерство тренера;
* высокая организация тренировочного процесса;
* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* наставничество опытных спортсменов

 Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

**Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Российского и Мирового уровней, методические разработки в области настольного тенниса.

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по настольному теннису , при проведении спортивных соревнований.

**Материально-техническое оснащение**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по настольному теннису необходимы: спортивный зал.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  | Наименование оборудования  | Количество  |
| 1  | Спортивный зал  | 1 |
| 2  | Раздевалка для спортсменов  | 2 |
| 3  | Теннисные столы  | 5 |
| 4  | Теннисные сетки | 5 |
| 5  | Ракетки для настольного тенниса | 10 |
| 6 | Мячи для настольного тенниса | 100 |
| 7 | «ловушка» для мячей настольного тенниса | 3 |
| 8 | Скакалки  | 10 |
| 9 | Судейские счетчики | 5 |
| 10 | Судейские столики | 5 |

**Инструкция
по технике безопасности для учащихся на занятиях
по настольному теннису.**

**Общие требования безопасности.**

1. К занятиям по настольному теннису допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

— при падении на твердом покрытии;

— при нахождении в зоне удара;

— при наличии посторонних предметов вблизи стола;

— при неисправных ракетках

— при игре на слабо укреплённом столе

3. У тренера- преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

**Требования безопасности перед началом занятий.**

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов вблизи стола.

3. Провести физическую разминку.

4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в настольный теннис.

**Требования безопасности во время занятий.**

1. Во время занятий вблизи игровых столов не должно быть посторонних лиц.

2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.

3. Соблюдать игровую дисциплину.

4. Не вести игру влажными руками.

5. Знать правила игры.

**Требования безопасности по окончании занятий.**

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4.О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.

3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

 **Список литературы**

 1.Для педагога:

1.Барчукова, Г.В. Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе: Методические рекомендации [Текст].

2.Барчукова Г.В. – М., 2007. – 21 с.

3.Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис [Текст].

4.Г.В.Барчукова. – М.: 2005. – 48 с.

5.Барчукова, Г.В., Шпрах, С.Д. Игра, доступная всем [Текст]. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. – М.: Знание, 2006. – 89 с.

6.Дорошенко, С.А. Настольный теннис: Учебное пособие [Текст]. Дорошенко С.А., Муллер А.Б. – Красноярск: ИПЦ КТТУ, 2008. – 115 с.

7.Иванов, В.С. Настольный теннис. Издательство «Физкультура и спорт» –

М.:2007. – 191 с.

8.Ландик, В.И. Методология спортивной подготовки: Настольный теннис

[Текст]. Ландик В.И., Похоленчук Ю.Т., Арзютов Г.Н.. – Донецк: Норд – Пресс, 2005. – 592 с.

9.Лян, Чжо-хуэй. Настольный теннис [Текст]. Лян Чжо-хуэй., Фу Цифан..Учебное пособие для ин-тов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 277 с. 8. Настольный теннис [Текст]. пер. с кит. Под. ред. Сюй Яньшэна. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 320с., ил.

2.Для обучающихся:

1. «Обучение настольному теннису за 5 шагов » авторы :В.Ю. Жданов ,И.Ю.Жданов, Ю.А.Милоданова

2. « Настольный теннис .Руководство от чемпиона» авторы : В Шлагер, Б.Гросс.

3. «Современный настольный теннис. Удары ,тренировки » авторы :А.Уточкин , В. Жданов ,И.Жданов.