ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕГОРЛЫКСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
| **ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО**  на заседании тренерско-педагогического совета  Протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2023г.  № \_\_\_\_ | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МБОУДО «СШ ЕР»  Басистая И.В.  Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_ 2023г.  №\_\_\_\_ |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

**Уровень программы*:*** ознакомительный

**Вид программы:** типовая

**Уровень программы:** разноуровневая

**Возраст детей:** от 7 до 18 лет

**Срок реализации:** 216 учебных часов в год

**Разработчик:** тренер-преподаватель

Рак Андрей Юрьевич

Станица Егорлыкская

2023

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

[**I.** **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** 3](#_Toc135156472)

[**II.** **УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК** 8](#_Toc135156475)

[**2.1. Учебно-тематический план** 8](#_Toc135156476)

[**III.** **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** 20](#_Toc135156477)

[**3.1 Условия реализации программы** 20](#_Toc135156478)

[**3.2Формы контроля и аттестации** 21](#_Toc135156479)

**3.3. Воспитательная работа……………………………………………………………………………**24

[**3.4.Планируемые результаты** 30](#_Toc135156480)

[**IV.** **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ** 34](#_Toc135156481)

[**V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ** 37](#_Toc135156482)

[**VI.** **СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ** 38](#_Toc135156483)

[**VII.** **ПРИЛОЖЕНИЯ** 39](#_Toc135156484)

[Приложение 1 Примерный план самостоятельной подготовки на 6 недель…………………………39](#_Toc135156485)

[Приложение 2 Основные характеристики оборудования и инвентаря………………………………40](#_Toc135156486)

Приложение 3 Правила игры в мини-настольный теннис…………………………………………….41

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена с учетом следующих нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий:

Федеральный закон от 30.04.2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ» (ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»);

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа минпросвещения Российской Федерации №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Постановление от 28 января 2021 года N 2 «Об утверждении [санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"](https://docs.cntd.ru/document/573500115#6560IO) (таблица 6.6.).

*Краткая характеристика вида деятельности.* Как многие другие виды спорта, настольный теннис сначала был просто развлечением и интересным время провождением. Во второй половине 19 века эта игра пользовалась популярностью в Англии. В начале 20 века игра приобрела некоторые очертания современной игры, но все равно воспринималась не иначе как развлечение в кругу семьи. С 1860 года настольный теннис (пинг-понг), как досуг, появился и в России. А широкую популярность, как вид спорта, настольный теннис приобрел осенью 1927 года, когда в нашу страну приехавшая английская делегация организовала первые показательные игры.

В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле настольный теннис стал олимпийским видом спорта. Настольный теннис (пинг-понг) развивает зрение. Фокусируясь на летающем мяче, во время игры глаза непрерывно делают зарядку. Настольный теннис тренирует мышцы руки и кисти, что является одним из способов развитие мелкой моторики, что способствует развитию красивого почерка.

Трудно придумать спорт, лучше развивающий реакцию и концентрацию внимания. Чтобы научится быстрому реагированию, многие спортсмены из других видов спорта используют пинг-понг в своих тренировках. Настольный теннис работает на улучшение ловкости, приучая мозг спортсмена быстрее управлять своим телом.

Игра в настольный теннис укрепляет мышцы ног, что развивает способность к быстрому бегу. К тому же, как и бег, пинг-понг укрепляет дыхательную и сердечно-сосудистую системы. Частая игра в настольный теннис поможет повысить показатели не только в беге, но и в велоспорте, коньках и других циклических видах спорта, где много работают ноги. Настольный теннис - это игра для всех поколений и возрастов, он доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, на уроках физической культуры, в домах отдыха и летних оздоровительных лагерях, в спортивных секциях и на дачных участках в кругу семьи. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей активного отдыха.

**Актуальность программы**. Спортивная игра «настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

**Отличительные особенности программы, новизна.** Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств; формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у школьников в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Цель** - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи:**

**Обучающие:**

• дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);

• приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;

* обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
* научить регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить базовым техническим элементам;
* сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
* обучить вести игру на счет, на результат;
* формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Развивающие:**

* развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
* развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;
* способствовать развитию социальной активности обучающихся;
* способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз-рука-ракетка, чувство мяча;
* способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать.

**Воспитательные:**

• воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

• воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

* приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
* воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;

• воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.  
**Характеристика программы**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Тип - общеразвивающая

Вид – типовая

Уровень освоения – ознакомительный

**Объем и срок освоения программы**

Срок реализации общеразвивающей программы – 2 года.

Общеразвивающая программа рассчитана на 36 недель, занятия проводятся в спортивном зале, стадион, спортивные площадки.

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка. Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Допустимые режимы обучения по данной программе представлены в таблице 1.

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Возраст обучающихся** | **Недельная нагрузка** | **\*Допустимые режим занятий** | **\*\*Количество**  **учебных**  **недель** | **итого часов в год** | **Всего за**  **период**  **обучения** |
| первый | 7-8  9-10 11-12 | **до 6** | 1х1;2  1x1x1; (1x2)  2x2,(1x1x1x1) | 36/39 36/39 36/39 | 72/78 108/117 144/156 | 216/234 288/312 360/390 |
| второй | 12-14 14-16 14-18 | **6** | 2x2; (lxlxlxl) 2x2x1;(1x1x1x2; lxlxlxlxl) 2x2x2;(2x2x1x1; 1x1x1x1x2) | 36/39 36/39 36/39 | 144/156 180/195 216/234 |  |

\*Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

\*\* Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации. Возможно, первый год обучение 36 учебных недель, второй 39. Срок обучения по программе 2 года.

**Тип занятий** основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, рекреационные мероприятия, занятия по индивидуальным планам в летний период, спортивно-оздоровительные мероприятия, тестирование по ОФП, медицинский контроль. Учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

**Форма обучения -** очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

**Адресат программы.** Программа предназначена для мальчиков и девочек с 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом. Условия набора группы - принимаются все желающие пройти обучение игре настольный теннис на базовом уровне.

**Наполняемость группы.** Наполняемость в группе от 10 до 20 человек.

1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

## **2.1. Учебно-тематический план**

Примерное распределение часов обучения по разделам программы на 36 и 39 учебных недель.

*Вариант-1 на 36 рабочих недель с режимом 6 часов в неделю.*

Таблица 2

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Вид подготовки, название раздела программы, тема.** | **Количество часов первого года обучения** | | **Количество часов второго года обучения** | | **Форма аттестации (контроля) по разделам, темам** |
|  |  | **теория** | **практика** | **теория** | **практика** |  |
| **1** | Введение | **1** | **-** | **1** | **-** | беседа |
| **2** | Теоретическая подготовка | **8** | **-** | **6** | **-** | беседа |
| **3** | Общая физическая подготовка | **2** | **71** | **1** | **65** | диагностика |
| **4** | Специальная физическая подготовка | **2** | **60** | **2** | **54** | диагностика |
| **5** | Технико-тактическая подготовка | **2** | **52** | **1** | **60** | диагностика |
| **6** | Соревновательная подготовка | **3** | **9** | **2** | **12** | соревнования |
| **7** | Контрольные занятия | **1** | **3** | **1** | **4** | аттестация  промежуточная  и итоговая |
| **8** | Итоговое занятие | **1** | **1** | **1** | **1** | беседа |
|  | **итого** | **20** | **196** | **15** | **196** |  |

*вариант- 2 на 39 рабочих недель с режимом 6 часов в неделю*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Название раздела программы, тема.** | **Количество часов первого года обучения** | | **Количество часов второго года обучения** | | **Форма аттестации (контроля) по разделам, темам** |
|  |  | **теория** | **практика** | **теория** | **практика** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Введение | **1** | **-** | **1** | **-** | беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | **10** | **-** | **8** | **-** | беседа |
| 3 | Общая физическая подготовка | **2** | **80** | **1** | **73** | диагностика |
| 4 | Специальная физическая подготовка | **2** | **60** | **2** | **56** | диагностика |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | **2** | **55** | **1** | **65** | диагностика |
| 6 | Интегральная (соревновательная) подготовка | **3** | **12** | **2** | **17** | соревнования |
| 7 | Контрольные занятия | **1** | **4** | **1** | **5** | аттестация  промежуточная  и итоговая |
| 8 | Итоговое занятие | **1** | **1** | **1** | **1** | беседа |
|  | **итого** | **22** | **205** | **17** | **196** |  |

**2.2. Содержание учебного плана**

**1. *Водное занятие.***

*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. Медицинский допуск к занятиям.

***2. Теоретическая подготовка.***

*Темы:* История зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные 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. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела **с** учетом индивидуальных особенностей физического развития.

***3. Общая физическая подготовка.***

*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 х 20 м, 3 х 30 м. Бег 60 м с 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***

*Теоретическая часть:*

Стойки: нейтральная, правостороння, 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 скрестными 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; удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удержать 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. Технико-тактическая подготовка.***

*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 подач.* 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» строем;
* в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

*Выполнение комбинации из 6 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. Интегральная (соревновательная) подготовка.***

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

*Практическая часть:*

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

*Интегральная подготовка:*

*-* чередование различных упражнений на быстроту (между собой);

- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);

* чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;
* многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;
* подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;
* учебные игры, задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

**7. Контрольные занятия.**

*Теоретическая часть:* Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

*Практическая часть:* выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

***8.* Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть:* подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельность. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

*Практическая часть:* показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы.

**2.2. Календарный учебный план график.**

1. Начало учебного года: Первого сентября.

1. Окончание учебного года: 31 мая.
2. Учебный год: 36 недель или (39 недель)

4. Промежуточная аттестация (диагностика) - 2-3 неделя января первого и второго годов обучения

1. Промежуточная аттестация в конце первого года обучения – май текущего учебного года.
2. Итоговая аттестация в конце второго года обучения: 3 неделя мая текущего года обучения.
3. Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время) кроме государственных праздников.
4. Участие в соревнования по плану спортивно-массовых мероприятий.

**Примерный календарный учебный план на 36 учебных недель прохождения программного материала**

Таблица 3

Т

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Вид подготовки, раздел программы*** | ***Всего часов*** | ***Учебные месяцы*** | | | | | | | | |
| *IX* | *X* | *XI* | *XII* | *I* | *II* | *III* | *IV* | *V* |
| Вводное занятие | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Теоретическая подготовка | 8 | **1** | 1 | 1 | **1** | 1 | 1 | **1** | **1** |  |
| Общая физическая подготовка | 73 | **8** | 8 | 8 | **7** | 8 | 8 | **8** | **8** | 3 |
| Специальная физическая подготовка | 62 | **7** | 7 | 7 | **7** | 6 | 7 | **7** | **7** | **7** |
| Техническо-Тактическая подготовка | 54 | **6** | 6 | 6 | **6** | 6 | 6 | **6** | **6** | **6** |
| Интегральная  (соревновательная)  подготовка | 12 |  | 2 |  | **2** | 2 |  | **2** | **3** | **2** |
| Контрольные занятия (промежуточная и итоговая аттестация) | 4 |  |  |  | **2** |  |  |  |  | **2** |
| Итоговое занятие | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  | **2** |
| **ВСЕГО часов** | **216** | **23** | 24 | 22 | **25** | 23 | 22 | **24** | **25** | **22** |
| **Кол-во занятий в месяц** |  | **13** | 13 | 12 | **13** | 11 | 12 | **12** | **13** | **13** |

**Примерное тематическое планирование (7-10 лет)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание раздела** | **Тематическое планирование** | **Характеристика видов**  **деятельности обучающихся** |
| **7 - лет** | | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | |
| **История развития**  **настольного тенниса**  **(мини-настольного**  **тенниса).**  Возникновение  настольного (мини-  настольного) тенниса.  Основные этапы развития. | **Основные содержательные**  **линии.**  Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.  Правила игры в мини-настольный теннис. | **Знать:** историю развития  настольного тенниса, ведущих  теннисистов мира;  общие правила игры в мини-  настольный теннис. |
| **Базовые понятия**  **физической культуры.**  Физическое развитие. | **Основные содержательные**  **линии.**  Значимость правильной осанки  для физического развития.  Средства формирования  правильной осанки. | **Называть:** основные признаки  правильной осанки.  **Выполнять:** упражнения для  формирования и профилактики  осанки. |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** | | |
| **Оценка эффективности**  **занятий физической**  **культурой.**  Способы самоконтроля на  занятиях мини-настольным  теннисом. | **Основные содержательные**  **линии.**  Самоконтроль на занятиях  мини-настольным теннисом.  Ведение дневника  самонаблюдений. | **Вести:** дневник самонаблюдений.  **Выполнять:** тестовые задания для определения физической  подготовленности. |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | |
| **Физкультурно-**  **оздоровительная**  **деятельность.**  Комплексы упражнений  утренней зарядки и  домашних заданий. | **Основные содержательные**  **линии.**  Комплекс упражнений  утренней зарядки.  Комплекс упражнений для  домашних заданий. | **Выполнять:** упражнения из  комплекса утренней зарядки и домашние задания. |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**  Контроль мяча и ракетки.  Осознанное передвижение в  пространстве. Освоение основных ударов с отскока.  Активное взаимодействие с  другими учениками. | Выполнение разнообразных  действий с ракеткой и мячом  («школа мяча»);  Контроль частей тела, позиций  тела; видение пространства одновременно с контролем передвижений.  Имитация ударов справа и  слева срезкой. Выполнение  ударов справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены.  Комбинированные действия в парах и группах. | **Выполнять:** упражнения с мячом  - чеканка, броски, метания, жонглирование.  **Выполнять:** имитацию ударов толчком и срезкой справа и слева.  **Выполнять:** удары справа и слева срезкой с отскока от пола и от стены.  **Выполнять:** итоговые тесты  ***«Школа мяча»*** и ***«Школа ударов на столе».*** |
| **8 - лет** | | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | |
| **История физической**  **культуры.**  История настольного  тенниса в Олимпийском  движении.  Основные термины и  понятия в мини-настольном  теннисе. | **Основные содержательные**  **линии.**  Цель, задачи Олимпийского  движения.  Настольный теннис – как один из олимпийских видов спорта.  Успехи российских  теннисистов на Олимпийской арене. | **Знать:** Основные термины и  понятия в мини-настольном  теннисе. Углубление знаний в правилах игры (парная игра). |
| **Базовые понятия**  **физической культуры.**  Классификация ударов в  мини-настольном теннисе.  Подготовка игровой  площадки и стола для  занятий мини-настольным  теннисом. | **Основные содержательные**  **линии.**  Удары справа и слева с  нижним вращением. Подачи ладонной и тыльной стороной ракетки. | **Знать:** основные удары в  настольном теннисе.  **Уметь:** готовить стол и  площадку для занятий мини-  настольным теннисом. |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** | | |
| **Организация и**  **проведение занятий**  **физической культурой.**  Требования к технике  безопасности при занятиях  мини-настольным  теннисом. Правила личной  гигиены | **Основные содержательные**  **линии.**  Основные требования к  технике безопасности при  занятиях мини-настольным  теннисом. Правила личной  гигиены. | **Соблюдать** правила безопасности  на занятиях мини-настольным  теннисом.  **Соблюдать** правила личной  гигиены во время занятий и в повседневной жизни. |
| **Оценка эффективности**  **занятий физической**  **культурой.**  Ведение дневника  самонаблюдений.  Результаты тестирования  общей и специальной  подготовленности. Результаты выступлений в соревнованиях. | **Основные содержательные**  **линии.**  Ведение дневника  самонаблюдений.  Наблюдение за динамикой  показателей физической  подготовленности с помощью  тестовых упражнений | **Вести** дневник самонаблюдений.  **Выполнять** тестовые задания для  определения уровня физической  подготовленности.  **Выполнять** тесты для оценки  уровня физической  подготовленности.  **Участвовать:** во внутришкольных  соревнованиях. |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | |
| **Физкультурно-**  **оздоровительная**  **деятельность.**  Комплексы упражнений  для развития основных  физических качеств  (домашнее задание). | **Основные содержательные**  **линии.**  Комплексы упражнений для  развития основных физических  качеств с учетом  индивидуальных особенностей  физического развития. | **Выполнять:** комплексы  упражнений для развития  основных физических качеств  (домашнее задание). |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.**  Обучение стабильному об-  мену ударами.  Обучение подачи.  Обучение простейшим тактическим приемам мини-  настольного тенниса.  Воспитание физических качеств. | Обучение ударам справа и  слева, подаче и приему подачи.  Понимание «направления»  удара и контроль траектории  полета мяча. Игра по средней  траектории полета мяча.  Стабильность в выполнении  простейших технических  действий.  Контроль собственного тела  (позы, баланс), контроль  движений. Воспитание  скоростных и  координационных  способностей. Координация  зрительного и двигательного  анализаторов. | **Выполнять:** имитацию основных  технических действий (удары  справа и слева толчком и срезкой;  выполнение и прием подач  толчком и срезкой).  **Выполнять:** удары справа и  слева толчком и срезкой, подачу.  **Выполнять:** итоговые тесты  «Школа игры с ракеткой и мячом»  и «Школа ударов на столе» и  имитацию подачи.  **Выполнять:** тесты по физической  подготовленности.  **Знать:** простейшие тактические  приемы мини-настольного  тенниса. |
| **9 - лет** | | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | |
| **История физической**  **культуры.**  История зарождения  современного мини-  настольного тенниса.  История происхождения теннисного счета. | **Основные содержательные**  **линии.** Оборудование и  правила игры для мини-  настольного тенниса. | **Знать:** историю зарождения  современного мини-настольного  тенниса, происхождения  теннисного счета. |
| **Базовые понятия физической культуры.** Направления удара.  Удары по прямой и диагонали. Зависимость направления удара от точки удара  и направления сопровождения мяча. Постановка ног  при ударах. Понятие длинного и короткого удара. | **Основные содержательные**  **линии.** Организация  самостоятельных занятий по  мини-настольному теннису.  Значение занятий настольным  теннисом в формировании  здорового образа жизни. | **Знать:** направления ударов в мини-настольном теннисе  (диагональ и прямая).  **Знать:** Понятие длинного и  короткого удара.  **Уметь:** провести разминку перед занятием по мини-настольному теннису. |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** | | |
| **Организация и**  **проведение занятий**  **физической культурой.**  Тестирование физической и специальной подготовленности. Помощь тренеру в организации и  проведении тестирования. | **Основные содержательные**  **линии.**  Тесты для определения уровня физической и специальной подготовленности. | **Знать:** тесты для определения  Уровня физической и специальной подготовленности. |
| **Оценка эффективности**  **занятий физической**  **культурой.**  Ведение дневника  самонаблюдений.  Результаты тестирования  общей и специальной  подготовленности.  Результаты выступлений в соревнованиях. | **Основные содержательные**  **линии.**  Ведение дневника  самонаблюдений.  Наблюдение за динамикой  показателей физической  подготовленности с помощью  тестовых упражнений | **Вести** дневник самонаблюдений.  **Выполнять** тестовые задания для определения уровня физической  подготовленности.  **Выполнять** тесты для оценки уровня физической  подготовленности.  **Участвовать:** во внутри школьных соревнованиях. |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | |
| **Спортивно-**  **оздоровительная**  **деятельность с**  **соревновательной**  **направленностью.**  Удары справа и слева по  направлениям диагональ и  прямая.  Удары с разной  траекторией и длиной.  Удары с разным вращением  мяча (верхним и нижним). | Обучение и закрепление  умений направлять мяч по  диагонали и по прямой.  Обучение и закрепление  умений направлять мяч по  разной траектории.  Обучение ударам с разным  видом вращений мяча  (верхним и нижним). | **Уметь:** направлять мяч по линии и кроссом. Тест «Школа направления  ударов».  **Уметь:** выполнять удары, разные по длине. Тест «Школа управления мячом».  **Уметь:** выполнять удары с разным вращением мяча. |
| **10 - лет** | | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | |
| **Физическая культура и**  **спорт в современном**  **обществе.**  Значимость здорового  образа жизни в современном обществе. | **Основные содержательные**  **линии.**  Значение занятий мини-  настольным теннисом в  формировании здорового образа жизни. | **Знать:** о здоровом образе жизни.  **Знать:** о значении занятий мини-настольным теннисом в формировании здорового образа жизни. |
| **Раздел 2. Способы физкультурной деятельности** | | |
| **Организация и**  **проведение занятий**  **физической культурой.**  Понятие об очке, партии,  встрече, командном матче.  Проведение заключительной части  урока. | **Основные содержательные**  **линии.**  Общие представления о  значимости заключительной  части урока.  Подвижные игры, упражнения на гибкость. | **Знать:** понятия об очке, партии,  встрече, командном матче.  **Уметь:** Проводить  заключительную часть урока.  **Знать:** подвижные игры,  упражнения на гибкость. |
| **Оценка эффективности**  **занятий физической**  **культурой.**  Ведение дневника  самонаблюдений.  Результаты тестирования  общей и специальной  подготовленности.  Результаты выступлений на  соревнованиях. | **Основные содержательные**  **линии.**  Ведение дневника  самонаблюдений.  Наблюдение за динамикой  показателей физической  подготовленности с помощью  тестовых упражнений | **Вести** дневник самонаблюдений.  **Выполнять** тестовые задания для  определения уровня физической  подготовленности.  **Выполнять** тесты для оценки  уровня физической  подготовленности.  **Участвовать:** во внутришкольных соревнованиях. |
| **Раздел 3. Физическое совершенствование** | | |
| **Физкультурно-**  **оздоровительная**  **деятельность.**  Понятия о стабильности  технических действий.  Понятия об атакующем и  завершающем ударах.  Простые тактические  комбинации. Комбинации с  началом атаки со своей  подачи. Комбинации на приеме подачи. | **Основные содержательные**  **линии.**  Совершенствование  стабильности технических  действий.  Обучение и совершенствование атакующих ударов.  Простейшие варианты  тактических комбинаций. | **Знать:** понятия о стабильности  технических действий.  **Знать:** понятия о стабильности  технических действий.  **Знать:** понятия об атакующем и завершающем ударах.  **Знать:** простые тактические  комбинации. Комбинации с  началом атаки со своей подачи.  Комбинации на приеме подачи. |
| **Спортивно-**  **оздоровительная**  **деятельность с**  **соревновательной**  **направленностью.**  Простейшая тактика  одиночной игры. | **Основные содержательные**  **линии.**  Совершенствование техники  выполнения ударов с  различными видами вращения,  выполнение подачи, прима  подачи Тактика одиночной  игры. Тактика парной игры:  способы расстановки игроков  на площадке; перемещения  игроков на площадке.  Упражнения специальной  физической подготовки. | **Демонстрировать** технику  ударов с различными видами  вращения, выполнение подачи,  прима подачи.  **Знать**: Тактику одиночной игры.  Тактику парной игры: способы  расстановки игроков на площадке;  перемещения игроков на  площадке.  **Выполнять:** атакующие и  завершающие удары.  **Демонстрировать:** простейшие  тактические комбинации**.** |

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

## **3.1 Условия реализации программы**

**Материально-техническое оснащение**

Спортивный зал общая площадь от 160м2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Кол-во** | **Примечания** |
| ***Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)*** | | |
| Методические пособия по настольному теннису | **д** |  |
| Видео записи техники игры в настольный теннис | **д** |  |
| Рабочая программа | **д** |  |
| ***Учебно-практическое оборудование*** | | |
| **Базовый инвентарь:** |  |  |
| Сетки для настольного тенниса | **4** |  |
| Ракетки для настольного тенниса | **к** |  |
| Мячи теннисные поролоновые В Ball- для 7-8 лет | **10** |  |
| Мячи теннисные Kid - для 9-10 лет | **10** |  |
| Мячи настольного тенниса | **10** |  |
| Корзина для теннисных мячей | **4** |  |
| Столы настольного тенниса (детские) | **2-4** |  |
| Набор для подвижных игр | **К** |  |
| Шведские стенки | **4** |  |
| Скакалка | **10** |  |
| **Дополнительный инвентарь:** |  |  |
| Веревки или ограничительные ленты | **П** |  |
| Накладные линии и метки | **П** |  |
| Конусы, мишени, обручи | **П** |  |

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д - демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра);

К - полный комплект (на каждого обучающегося);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра);

П - комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5-6 человек)

**Кадровое обеспечение.**  Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специально спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по «настольному теннису» или «Методики преподавания настольного тенниса». Педагог обязан владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы настольного тенниса.

## **3.2Формы контроля и аттестации**

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических кондиций и технических навыков не предусмотрено.

*В период первого года* обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является *промежуточной формой аттестации.* Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки ОФП, СФП и ТТП. Требования приведены в таблице 2.

*Сроки проведения* промежуточной аттестации: - после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года, и окончании второго полугодия обучения - в мае текущего учебного года. В случае, если ребенок 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).

*В период второго года* обучения после первого полугодия обучения в декабре предусмотрена промежуточная аттестация (диагностика уровня ОФП, СФП и ТТП), в конце второго полугодия проводится *итоговая аттестация.*

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

По результатам итоговой аттестации обучающиеся получают документы соответствующего образца образовательной организации, на базе которого проходило обучение (диплом, свидетельство, удостоверение.

Таблица 4.

Показатели контрольно-тестовых диагностических (промежуточной аттестации) и аттестационных (итоговой аттестации) 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 (кол-во раз)** | | **Прыжок в длину с места *(см)*** | |
| **юн** | **дев** | **юн** | **дев** | **юн** | **дев** |
| **10** | *Высокий Средний Низкий* | 6.0 6.1 6.2 | 6.5 6.7 6.9 | **8 7 6** | **7 6**  **5** | 164 160 156 | **145** 138 132 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | *Высокий Средний Низкий* | 5.9 6.0 6.1 | 6.3 6.4 6.7 | 9  8  7 | 8 7 6 | 170 166 162 | 156  148 143 |
| 12 | *Высокий Средний Низкий* | 5.8 5.9 6.0 | 6.1 6.3 6.5 | 10 9  8 | 9  8  7 | 176 172 168 | 164 158 152 |
| 13 | *Высокий Средний Низкий* | 5.7 5.8 5.9 | 5.9 6.1 6.3 | 11 10 9 | 10 9  8 | 180  175 170 | 172 168 164 |
| 14 | *Высокий Средний Низкий* | 5.6  5.7 5.8 | 5.8 5.9 6.1 | 12 11 10 | 11 10 9 | 186 180  175 | 180  176  172 |
| 15 | *Высокий Средний Низкий* | 5.5 5.6  5.7 | 5.7 5.8 5.9 | 12 11 10 | 12 11 10 | 195 190 186 | 185 180 176 |
| 16 | *Высокий Средний Низкий* | 5.4  5.5  5.6 | 5.6  5.7 5.8 | 13 12 11 | 13 12 11 | 210 202 196 | 192 186 182 |
| 17 | *Высокий Средний Низкий* | 5.3 5.4  5.5 | 5.5 5.6  5.7 | 14 13 12 | 14 13 12 | 220 208 202 | 202 196 192 |
| 18 | *Высокий Средний Низкий* | 5.1  5.3 5.4 | 5.4 5.5 5.6 | 15 14 13 | 15 14 13 | 232 218 210 | 215 208 202 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровень | СФП | | | | | |
| Бег 10 м *(сек)* | | Метание мяча для настольного тенниса *(м)* | | Прыжки через скакалку за  30 **сек** *(кол-в раз)* | |
| юн | дев | юн | дев | юн | дев |
| 10 | *Высокий Средний Низкий* | 2.7 2.8 2.9 | 2.8 2.9 3.0 | 4.3 4.0  3.8 | 4.0  3.7 3.3 | 37 35 33 | 32 30 29 |
| 11 | *Высокий Средний Низкий* | 2.6  2.7 2.8 | 2.7 2.8 2.9 | 4.5 4.3 4.0 | 4.4 4.0  3.7 | 39  37 35 | 35 32 30 |
| 12 | *Высокий Средний Низкий* | 2.5 2.6  2.7 | 2.6  2.7 2.8 | 4.8 4.5 4.2 | 4.7 4.4 4.0 | 42 40 38 | 38 36 34 |
| 13 | *Высокий Средний Низкий* | 2.4 2.5 2.6 | 2.5 2.6  2.7 | 5.3 5.0  4.7 | 5.0 4.7 4.0 | 44 41 39 | 40 38 36 |
| 14 | *Высокий Средний Низкий* | 2.3 2.4 2.5 | 2.4 2.5 2.6 | 5.6  5.2 4.8 | 5.4 5.0  4.7 | 46 43 41 | 43 41 38 |
| 15 | *Высокий Средний Низкий* | 2.2 2.3 2.4 | 2.3 2.4 2.5 | 5.9  5.5 5.2 | 5.7 5.3 5.0 | 47 45 43 | 45 43 41 |
| 16 | *Высокий Средний Низкий* | 2.1  2.2 2.3 | 2.2 2.3 2.4 | 6.4 6.0  5.7 | 6.0  5.7 5.2 | 49  47 45 | 48 46 44 |
| 17 | *Высокий Средний Низкий* | 2.0 2.1  2.2 | 2.1  2.2 2.3 | 6.8 6.5 6.2 | 6.5 6.1  5.7 | 51 48 46 | 50 48 46 |
| 18 | *Высокий Средний Низкий* | 1.9  2.0 2.1 | 2.0 2.1  2.2 | 7.3 6.8 6.5 | 6.8 6.2 5.8 | 54 52 50 | 53 51 50 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| возраст | уровень | ТТ | | | | | |
|  |  | Набивание мяча ведущей рукой | | Подача справа накатом в | | Выполнение 5 ударов | |
|  |  | левой, правой стороной ракетки за | | левую половину стола из | | справа и 5 слева с подачи | |
|  |  | 10 **сек** *(кол-во раз)* | | **10 подач** *(кол-во попаданий)* | | **педагога** *(общее кол-во отбитых ударов)* | |
|  |  | юн | дев | юн | дев | юн | дев |
| 10 | *Высокий Средний Низкий* | 5  4  3 | | 5  4  3 | | 5  4  3 | |
| 11 | *Высокий Средний Низкий* | 6  5  4 | | 5  4  3 | | 6  5  4 | |
| 12 | *Высокий Средний Низкий* | 7 6 5 | | 6  5  4 | | 7 6 5 | |
| 13 | *Высокий Средний Низкий* | 8 7 6 | | 6  5  4 | | 8 7 6 | |
| 14 | *Высокий Средний Низкий* | 9  8  7 | | 7 6  5 | | 8 7 6 | |
| 15 | *Высокий Средний Низкий* | 10 9  8 | | 8 7 6 | | 9  8  7 | |
| 16 | *Высокий Средний Низкий* | 11 10 9 | | 9  8  7 | | 9  8  7 | |
| 17 | *Высокий Средний Низкий* | 12 11 10 | | 10 9  8 | | 10 9  8 | |
| 18 | *Высокий Средний Низкий* | 13 12 11 | | 10 9  8 | | 10 9  8 | |

**3.3. Воспитательная работа**

**Воспитательные** задачи, формы и содержание работыопределяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по видам спорта.

**Цели воспитательной работы**:

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.
2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.
3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.
4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.
6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

**Основные направления воспитания и социализации**:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитании, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

**Принципы воспитательного процесса:**

*Принцип ориентации на идеал.* Идеалы определяют смыслы воспитаниято, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

*Аксиологический принцип.* Принцип ориентации на идеал интегрируетсоциально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

*Принцип следования нравственному примеру.* Следование примеру—ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример тренера.

*Принцип диалогического общения со значимыми людьми*.Вформировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

*Принцип идентификации.* Идентификация–устойчивое отождествлениесебя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм – происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть – нравственную рефлексию личности, мораль – способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность – готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

*Принцип полисубъектности воспитания и социализации*.В современныхусловиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

*Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем.* Личностные и общественные проблемы являются основнымистимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание – это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

*Принцип системно-деятельностной организации воспитания.* Один изоснователей системно-деятельностного подхода – А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

* + дисциплин спортивной школы;
  + произведений искусства;
* периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
* духовной культуры и фольклора народов России;
* истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
* жизненного опыта своих родителей и прародителей;
* общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

**Планируемые результаты:**

* у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
* обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
* занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
* повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
* мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
* разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
* повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

**Календарный план воспитательной работы**

Таблица 4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1.1. |  | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:**  - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;  - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года |
| 1.2. |  | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:**  - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;  - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** | | |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**  - формирование знаний и умений  в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);  - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся**:  **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков на соревнованиях) | Поднятие флага и озвучивание гимна Российской федерации на соревнованиях. Изучение символики Российской Федерации. Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную общеразвивающую программу | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:  - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;  - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную образовательную общеразвивающую программу | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:**  - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;  - правомерное поведение болельщиков;  - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов. Тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, трудолюбие, целеустремленность). Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо уделять серьезное внимание на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее.

**Восстановительные мероприятия**

Восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Они могут проводиться в повседневном учебно-тренировочном процессе и в условиях соревнований.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния занимающихся.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления, они осуществляются под наблюдением врача.

Гигиенические средства включают в себя рациональный распорядок дня, личную гигиену, закаливание, гигиенические условия тренировочного процесса.

## **3.4.Планируемые результаты**

За время обучения по программе «Настольный теннис» у обучающихся будет сформирован интерес и потребность к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом. Под влиянием нагрузок, укрепляется опорно-двигательный аппарат, активный характер двигательной деятельности и дозированная нагрузка на занятиях оказывают на сердечно-сосудистую систему положительное тренирующее воздействие. Занятия способствуют положительному воздействию на центральную нервную систему. В процессе тренировочной деятельности, у обучающихся совершенствуется устойчивость, интенсивность и концентрация внимания, а также быстрота ориентирования и переключения от одних действий к другим. В связи с этим в процессе занятий, совершенствуется скорость и точность двигательных реакций.

Знания и умения полученные в процессе подготовки помогут обучающимся обрести уверенность в собственных силах. Соревновательная деятельность дает возможность проверить и применить полученные навыки, обучающиеся учатся побеждать не только в спорте, но и в жизни.

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких, как:

*коммуникативных:* общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;

*волевых:* целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;

*нравственных:* целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти - зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий, способствует достижению наибольшего результата. *После первого года обучения обучающиеся будут* ***знать:***

* историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;
* значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;
* терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
* основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;

- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;

* терминологию и правила игры в настольный теннис;
* правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;
* способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;

- правила и методы регулирования физической нагрузки;

* методику выполнения контрольно-тестовых упражнений. *Будут* ***уметь:***
* выполнять технические элементы;
* демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
* выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
* выполнять технические и тактические упражнения;
* играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;
* соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;
* участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
* проявлять уважение к соперникам, к сверстникам, взрослым;
* формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовки;
* проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут **знать:** - методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;

- методы организации соревнований по настольному теннису;

* понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;
* взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов;
* место Настольного тенниса в Олимпийской системе игр;

-методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;

- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье, допинг пробы и контроль;

-знать признаки утомления и методы восстановления.

*Будут* ***уметь:***

* демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом;
* показывать индивидуальную, парную тактику игры;
* демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
* проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по настольному теннису различного ранга;
* уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
* выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
* выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;
* участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);
* демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований;

**Предметные -** характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения программы.

B результате освоения обязательного минимума знаний при обучении по

Программе обучающиеся (7-10 лет) должны приобрести:

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье, как факторах успешной учебы;

- умения организовывать свою здоровьесберегающую жизнедеятельность (ре-

жим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными собственного здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- элементарные знания об истории Олимпийских игр, вида спорта «настольный теннис»;

- знания в области терминологии разучиваемых упражнений по мини-настольному теннису, их функционального смысла и направленности действий;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях мини-настольным теннисом в том числе) и правилах его предупреждения.

**Личностные -** отражают индивидуальные личностные качества

обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного

здоровья;

- понимание основных принципов культуры безопасного, здорового образа

жизни;

- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний и перенапряжения;

**-** готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

- уважительное отношение к иному мнению;

- приобретение основных навыков сотрудничества со взрослыми людьми и

сверстниками;

- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

- умение управлять своими эмоциями;

- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

- оказание бескорыстной помощи окружающим.

**Метапредметные -** характеризуют уровень сформированности

универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя

новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «мини-настольный теннис»;

- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во

время занятий в соответствии с возможностями своего организма;

- находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе

согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, уметь вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

1. **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

*Структура занятия* Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной. Общая продолжительность занятия - два академических часа или один академический час.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Часть занятия | содержание | длительность |
| подготовительная | Вынос и размещение инвентаря. Объяснение задач занятия Общеразвивающие упражнения | 10 мин |
| основная | Решение основных задач занятия:  - обучение и совершенствование техники, тактики настольного тенниса  - специальные игровые упражнения | 30-25 мин |
| Активный перерыв: подвижные игры. | 10-15мин |
| заключительная | Упражнения на восстановление  Подведение итогов занятия | 10-15 мин |

*Подготовка к занятию и его проведение.*

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

*Этапы обучения.*

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап - создание предварительного представления о разучиваемом движении, 2-й этап *- углубленное* разучивание, 3-й этап - совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением - его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение.* Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание.* Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

*Совершенствование движения -* наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Тема** | **Форма**  **организации**  **занятий** | **Методы и приемы.** | **Использованные материалы** | **Формы**  **подведения**  **итогов** |
| **1** | ОФП | Беседа,  практическое,  контрольное  занятие,  диагностика | **Методы:**  Словесный, наглядный, практический. **Приемы:**  Объяснение,  повторение,  демонстрация,  выполнение  практических  упражнений,  выполнение  контрольных заданий. | **Оборудование:**  Шведские стенки,  скамейки  гимнастические,  эспандеры.  **Методические**  **материалы:**  Журналы, картинки,  карточки | Обсуждение,  обобщение  знаний,  контрольное  задание,  диагностика,  аттестация |
| **2** | СФП | Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие | **Методы:**  Словесный, наглядный, практический. **Приемы:** | **Оборудование:**  Гимнастические маты,  гимнастическая стенка, скакалки, | Обсуждение,  обобщение  знаний,  контрольное  задание,  диагностика,  аттестация |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Объяснение, | гимнастическая |  |
|  |  |  | повторение, | скамейка |  |
|  |  |  | демонстрация,  выполнение  практических  упражнений,  выполнение | **Методические материалы:**  Журналы, картинки, видеозаписи. |  |
|  |  |  | контрольных заданий. |  |  |
| 3 | Техника | Рассказ, | **Методы:** | **Оборудование:** | Обсуждение, |
|  | перемещении, | практическое | Словесный, | столы, ракетки, мячи, | обобщение |
|  | ударов, подач, отбивания мяча. | занятие,  комбинированное  занятие,  контрольное  занятие. | наглядный,  практический, работа  по образцу  **Приемы:**  Объяснение,  повторение,  демонстрация,  выполнение  практических  упражнений,  выполнение  контрольных заданий. | мячи различных размеров, кубики, кегли, тренажер настольного тенниса, мишени настольные. **Методические материалы:** Журналы, картинки, видеозаписи | знании,  контрольное  задание,  диагностика,  аттестация |
| 4 | Соревновательная | Беседа, инструктаж, | **Методы:** | **Оборудование:** | Обсуждение, |
|  | подготовка | интегральная | Словесный, | Столы, сетки, | обобщение |
|  |  | подготовка, соревнование | наглядный,  практический.  **Приемы:**  Объяснение,  демонстрация,  выполнение  практических  упражнений | ракетки  **Методические**  **материалы:**  видеозаписи, схемы, таблицы | знании, анализ. |
| 5 | Подвижные игры | Инструктаж, | **Методы:** | **Оборудование:** | Обсуждение. |
|  |  | игровое занятие | Соревновательно -игровой, словесный **Приемы:**  Объяснение, демонстрация. | Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. **Методические материалы:** карточки. |  |
| 7 | Контрольные | Беседа, инструктаж, | **Методы:** | **Оборудование:** | Обсуждение, |
|  | занятия | практическое | соревновательно- | Стойки, конусы, | обобщение |
|  |  | занятие, | игровой,  практический.  **Приемы:**  Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований | столы, рулетка, ракетки. **Методические материалы:**  Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации | знании и умений |

# **V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ**

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала тренер-преподаватель может использовать наглядные пособия следующих видов:

* схематический и символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы);
* картинный и картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы);
* смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы);
* дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения);
* обучающие прикладные программы в электронном виде (CD);
* учебники, учебные пособия, журналы, книги;
* тематические подборки материалов.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

**Основным диагностическим инструментарием считается:**

* Контрольное тестирование
* Соревнования.

Успешная подготовка обучающихся возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

1. **СПИСОКЛИТЕРАТУРЫ**
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
3. Ашмарин БА. Теория и методика педагогических исследований в Физическом воспитании. - Москва, 1998.
4. Байкалов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
5. Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
6. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. - М.: Физкультура и Спорт, 2008.
7. Барчукова Г.В. ,Воробьев В.А., Матыцин О.В. - М..: Советский спорт, Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. //2009.
8. Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Легенды настольного тенниса // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.
9. Воробьева Н.П. Спортивные игры.- Москва, 1977
10. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
11. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
12. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 2012.
13. Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

13. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. - Москва: Владос -  
пресс. 2002

1. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
2. Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры. - Москва, 1973.
3. Самолов Г.Д. Искать нестандартные пути. <Физкультура в школе» 2003.
4. Серова Л.К Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. - Л.: Лениздат, 1989
5. Смирнов Ю.И. Настольный теннис. Учебник для институтов физической культуры. -Москва, 1990.
6. Фримерман Э. Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия /Сост. серии В.Л.Штейнбах / Э.Я.Фримерман. — М., 2005.

**Интернет ресурсы:**

[TTFT.ru](http://TTFT.ru)

[TT.ru](http://TT.ru)

[Myvi.ru](http://Myvi.ru)

[Rttf.ru](http://Rttf.ru)

# **ПРИЛОЖЕНИЯ**

## Приложение 1

**Примерный план самостоятельной подготовки на 6 недель**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Утренняя физическая зарядка**   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | Номера вариантов | Варианты уфз | пон | втор | ср | чет | пят | суб | | 1 | -Бег на 400м-2-3 мин.  -Общеразвивающие упражнение на месте для всех групп мышц-8-12мин.  -бег на 1500-2000м.-10-12 мин.  -востановительные упражнения-5 мин. | V |  |  | V |  |  | | 2 | Бег на 400м-2-3 мин.  -Общеразвивающие упражнение на месте для всех групп мышц-8-12мин.  -подтягивание на перекладине(сгибание и разгибание рук в упоре лежа на руках)-10-12мин.  -востановительные упражнения-5 мин. |  | V |  |  | V |  | | 3 | Бег на 400м-2-3 мин.  -Общеразвивающие упражнение на месте для всех групп мышц-8-12мин.  -Специальные беговые упр. на скорость-10-12 мин.  -востановительные упражнения-5 мин. |  |  | V |  |  | V |   Заниматься каждый день, в утренее время кроме выходных и праздничных дней до 30 мин. (7.00-7.30).  Максимальный ЧСС на утренней физической зарядке-120-130уд/мин. |

## Приложение 2

**Основные характеристики оборудования и инвентаря**

***Стол*:** форма – прямоугольная, размеры стола -136 см х 80 см х 65 см (длина-

ширина-высота) для возраста до 11 лет и 136 см х 80 см х 76 см для возраста от 11 лет. Стол во время игры должен быть в вертикальном положении. Цвет столешницы может быть голубой, синий, коричневый или зеленый, а сама столешница обязательно должна быть гладкой, ровной и матовой. Игровое поле очерчено белой ограничительной полосой. Стол поделен пополам сеткой, которая располагается вертикально.

***Сетка***: разделяет игровой стол на две плоскости одинакового размера. Высота

сетки вдоль линии натяжения – 12,5 см.

***Разделительный барьер***: инвентарь, который формирует игровую зону с размерами три метра на три метра. Официальным турнирным барьером является барьер TopSpinSport высотой 60 см, длиной 1 метр.

***Ракетка*:** может быть любого размера, веса, формы. Основание ракетки должно быть твердым, плотным. Накладки на игровые стороны ракетки могут быть гладкими или шипованными, иметь дополнительный слой губки, или не иметь его. Цвет накладок у двух сторон ракетки не должен быть одинаковым, и не может совпадать с цветом мяча – т.е. не он не должен быть желтым, оранжевым или белым. Материал, покрывающий основание, должен быть однородным, с постоянной толщиной.

***Мяч*:** должен иметь сферическую форму, весить 2,7 грамма, иметь в диаметре 40 мм. Материал, из которого изготавливается мяч – целлулоид или специальный пластик. Благодаря тому, что инвентарь такой компактный, открывается множество новых возможностей. Столы для мини-настольного тенниса можно разместить там, где не войдет обычный теннисный. Стол для мини-настольного тенниса компактен и легковесен, что не только позволяет разместить его на ограниченном пространстве, но и значительно снижает риск травматизма при занятиях данным видом спорта.

**Приложение 3**

**Правила игры в мини-настольный теннис**

В игре участвуют два игрока. Каждый участник имеет серию из пяти подач.

Участник игры, получающий право первой подачи, определяется жеребьевкой. Игра начинается с подачи одного из игроков. Подача происходит следующим образом: игрок подбрасывает мяч неигровой рукой на высоту, равную, примерно, тринадцати сантиметрам, и ударяет по мячу ракеткой. Игрок, его ракетка и мяч находятся за задней линией стола. После того, как начавший игру участник ударил по мячу, необходимо, чтобы мяч ударился об игровое поле подавшего, затем перелетел через сетку и ударился об стол на стороне противника. В случае, если при подаче мяч задевает сетку, подачу повторяют, а очко не засчитывают. Осуществлять «переподачу» можно сколько угодно раз. После того, как игрок сделал три удачные подачи, право подачи переходит

к его сопернику. Принимающий игрок должен отбить мяч таким образом, чтобы последний не коснулся его игровой плоскости стола, а отлетел сразу в игровую область противника, который таким же образом отбивает мяч. Игра продолжается до того момента, пока кто-то из играющих не допустит ошибку. Ошибками считаются: попадание мяча за пределы игрового поля, на сетку, на одежду, соприкосновение с неигровой рукой играющего, удар ракеткой два и более раз подряд, и т.д. Любая ошибка одного игрока приносит очко второму игроку. Игра должна продолжаться до того момента, пока кто-то из двоих игроков не наберет 21 очко. Отрыв от соперника должен быть не меньше одного очка. Состоит игра из трех партий, но если один из игроков выигрывает две партии подряд, встреча заканчивается победой этого игрока. После каждой партии игроки меняются игровыми местами. Если каждый из игроков выиграл по одной партии, - разыгрывается третья партия с целью определить победителя.