МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

СОГЛАСОВАНО
Директор
МБУ ДО ФСН «Озёры»
_____ О.В.Бычков
«01» _____ 2024 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
протокол № 1
от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ
_____ Ю.О.Макеев
«01» _____ 2024 г.

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
протокол № 7
от «30» 08 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивная направленности
«Мастерство на Ракетке»
(продвинутый уровень)

Возраст детей: 9 – 17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Мехтиева Самира Натик кызы
педагог дополнительного образования

г. Реутов, 2024г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей «Мастерство на Ракетке» физкультурно-спортивной направленности **продвинутого** уровня.

Организация образовательной деятельности осуществляется в соответствии с законодательством РФ, в том числе:
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специально физической и психологической подготовки.

Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические психологически нагрузки на организм ребёнка в зависимости от возрастных, физических особенностей здоровья. Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом сделала его популярным видом спорта.

Настольный теннис – технически сложный вид спорта. Особенностью его является то, что в повседневной жизни не встречаются действия, хотя бы отдалённо напоминающие эту игру.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы,

приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена психологического напряжения с мгновенным переходом к состоянию покоя. Для успешного выступления в настольном теннисе необходимо иметь комплекс психологических и физиологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция (простая и сложная), мышечно-двигательная чувствительность, устойчивость, интенсивность и объём внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональные способности, эмоциональная устойчивость, высокая мотивация на достижение спортивных успехов.

Актуальность данной программы дополнительного образования обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным обеспокоенностью физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Выполнение задач, поставленных перед ГБОУ ДО МО ОЦР ДОПВ (далее – Организация), предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных фильмов, видеозаписей, создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий.

В процессе реализации программы педагог использует современные модели образовательных и инновационных технологий. К инновационным технологиям обучения педагог использует: интерактивные технологии обучения, технологию проектного обучения.

Цель и задачи программы

Цель программы: является формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни и воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов.

Задачи программы:

1. Образовательные.
- Совершенствование приемам техники игры и тактическим действиям.
- Повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности.
- Повышение спортивной квалификации.
2. Воспитательные.
- Воспитывать потребность к систематическим занятиям.
- Нравственное воспитание обучающихся.
- Привитие навыков личной гигиены.
- Формирование навыков здорового образа жизни.
- Формирование общественной активности.
3. Развивающие.
- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- Развитие общей физической подготовленности (гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
- Развитие высокоразвитых волевых качеств
- Развитие специальной физической подготовленности.
- Развитие самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годовых и текущих учебных планов.

Организация учебно-воспитательного процесса осуществляется с учётом возрастных, гендерных и психолого-педагогических особенностей обучающихся. Отличительной особенностью процесса обучения детей школьного возраста является использование технологий игрового обучения, что позволяет сделать учебно-тренировочные занятия увлекательными и интересными.

Подростковый возраст – это критический возраст и в социальном, и в биологическом аспектах. Именно в подростковом возрасте заканчивается физиологическое созревание и наступает социальное взросление личности. Важность этого периода определяется тем, что в нём закладываются основы и намечается общее направление в формировании жизненных установок личности. Подросткам в этом возрасте свойственны эмоциональность, изменчивость настроения, болезненная чувствительность к несправедливости, к различным неудачам, неприятностям. Растёт критичность по отношению к взрослым. Особо выделяется стремление подростков самоутвердиться, проявить себя, занять значимое место в коллективе сверстников. Поэтому необходимо учитывать данные особенности развития каждого обучающегося и их реальный биологический возраст. Наиболее успешно в возрасте 11-16 лет развиваются скоростные, скоростно-силовые способности и выносливость. Только в этом возрасте наблюдается качественный скачок в развитии быстроты и «взрывной» силы. Необходимы также частые переключения внимания подростков с одного упражнения на другое и использование игровых форм учебно-тренировочных занятий.

Таблица 1

Минимальный возраст для зачисления, численный состав обучающихся, максимальный объём учебной работы

Уровень подготовки	Период обучения (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы (чел.)	Максимальный объём уч. – тр. нагрузки (час./нед.)	Число занятий в неделю	Количество учебных часов в году
Продвинутый	1	9	9	15	6 ч	3	216 ч
	2		10	15	6 ч	3	216 ч

Занятия по настольному теннису проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недели учебных занятий. Продолжительность занятий 2 академических часа (90 минут).

Учебно-тематический план

Продвинутый уровень

1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие: - вводный инструктаж по охране труда Входной контроль.	1	-	1	Опрос Тестирование
2	Развитие настольного тенниса в России	1	-	1	Опрос Тестирование
3	Физические качества и физическая подготовка	2	-	2	Опрос Тестирование
4	Тактическая подготовка	2	-	2	Опрос Тестирование
5	Нравственные и волевые качества спортсмена	2	-	2	Опрос Тестирование
6	Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе	1	-	1	Опрос Тестирование
7	БДД и ПДД	6	2	8	Беседа. Опрос.
8	Общая и специальная физическая подготовка.	-	107	107	Наблюдение Опрос
9	Технико-тактическая подготовка.	-	70	70	Наблюдение Опрос
10	Контрольные нормативы.	-	2	2	Таблица результатов
11	Промежуточная аттестация.	-	2	2	Сдача нормативов

12	Соревнования.	-	18	18	Таблица результатов
ИТОГО		15	201	216	

Содержание изучаемого курса
1 год обучения (216 часов)

1. Вводное занятие - 1 час.

Теория – 1 час.
Вводный инструктаж по охране труда. Входной контроль.

2. Развитие настольного тенниса в России. – 1 час.

Теория – 1час.
Достижения российских игроков в настольный теннис на европейской и мировой арене. Значение занятий настольным теннисом для укрепления здоровья, физического развития. Основные сведения о спортивной классификации.

3. Физические качества и физическая подготовка- 2 часа.

Теория – 2 часа.
Физические качества. Методика воспитания скоростных и силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие о выносливости.

4. Тактическая подготовка – 2 часа.

Теория – 2 часа.
Значение тактики в настольном теннисе. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Просмотр видеозаписей игр.

5. Нравственные и волевые качества спортсмена – 2 часа.

Теория – 2 часа.
Чувство ответственности 63 перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Проявление волевых качеств в спорте и в настольном теннисе, в частности.

6. Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе – 1 час.
Теория – 1 час.

Техника безопасности в занятиях настольным теннисом. Понятие спортивной дисциплины и поведения на тренировке. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

7. ПДД и БДД – 8 часов.

Теория – 6 часов.
Причины дорожно-транспортных происшествий. Сигналы светофора и регулировщика.

Практическое занятие –2 часа.
«Я у перекрёстка»

8. Общая и специальная физическая подготовка – 107 час.

Практические занятия- 107 часа.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.
Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,
Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, с крестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. *Акробатические упражнения* Кувырки вперед, назад, стайка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с. опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 М, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

9. Технико-тактическая подготовка – 70 часов.

Практические занятия–70 часов.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты “подставками”, “подрезками” и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

10. Контрольные нормативы -2 часа.

Таблица результатов

Практические занятия -2 часа
Общая физическая и технико-тактическая подготовка (Таблица 7, 8, 9)

11. Промежуточная аттестация – 2 часа.

Сдача нормативов

12. Соревнования – 18 часов.

Таблица результатов

2 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие: - вводный инструктаж по охране труда Входной контроль.	1	-	1	Опрос Тестирование
2	Развитие настольного тенниса в России	1	-	1	Опрос Тестирование
3	Физические качества и физическая подготовка	2	-	2	Опрос Тестирование
4	Тактическая подготовка	2	-	2	Опрос Тестирование
5	Нравственные и волевые качества спортсмена	2	-	2	Опрос Тестирование
6	Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе	1	-	1	Опрос Тестирование
7	БДД и ПДД	6	2	8	Беседа. Опрос.
8	Общая и специальная физическая подготовка.	-	85	85	Наблюдение Опрос
9	Технико-тактическая подготовка.	-	92	92	Наблюдение Опрос
10	Контрольные нормативы.	-	2	2	Таблица результатов
11	Промежуточная аттестация.	-	2	2	Сдача нормативов
12	Соревнования.	-	18	18	Таблица результатов
ИТОГО		15	201	216	

Содержание изучаемого курса

2 год обучения (216 часов)

1. Вводное занятие - 1 час.

Теория – 1 час.
Вводный инструктаж по охране труда. Входной контроль.

2. Развитие настольного тенниса в России. – 1 час.

Теория – 1 час.
Достижения российских игроков в настольный теннис на европейской и мировой арене. Значение занятий настольным теннисом для укрепления здоровья, физического развития. Основные сведения о спортивной классификации.

3. Физические качества и физическая подготовка - 2 часа.

Теория – 2 часа.
Физические качества. Методика воспитания скоростных и силовых способностей. Понятие быстроты, формы её проявления. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Понятие о выносливости.

4. Тактическая подготовка – 2 часа.

Теория – 2 часа.
Значение тактики в настольном теннисе. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Анализ изучаемых тактических взаимодействий. Просмотр видеозаписей игр.

5. Нравственные и волевые качества спортсмена – 2 часа.

Теория – 2 часа.
Чувство ответственности 63 перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Проявление волевых качеств в спорте и в настольном теннисе, в частности.

6. Техника безопасности и профилактика травматизма в настольном теннисе – 1 час.
Теория – 1 час.
Техника безопасности в занятиях настольным теннисом. Понятие спортивной дисциплины и поведения на тренировке. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

7. ПДД и БДД – 8 часов.

Теория – 6 часов.

Транспортные средства на улицах и дорогах. Правила пользования пассажирским транспортом.

Практическое занятие – 2 часа.
«Мы пассажиры. Правила поведения в транспорте. Безопасные места для детей»

8. Общая и специальная физическая подготовка – 85 час.

Практические занятия- 85 часа.

Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.
Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,
Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. *Акробатические упражнения* Кувырки вперед, назад, стайка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с. опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 М, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон. Лыжные прогулки от 1 до 3 км. Плавание.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой, с утяжеленной ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча различными сторонами на месте и во время ходьбы. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала - имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра в «крутиловку». Игра одного против двоих и троих. Эстафетный бег с ведением мяча ударами ракеткой вверх. Специальные упражнения для пальцев. Эстафеты с элементами настольного тенниса.

9. Технико-тактическая подготовка – 92час.

Практические занятия – 92 час.
Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.
Ознакомление с основными видами вращения мяча.
Подачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева «подрезкой», мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.
Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” С вращением мяча вверх, то же справа.
Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставки” без вращения мяча, затем против I “подрезки” С вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты “подставками”, “подрезками” и против контрнападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

10. Контрольные нормативы -2 часа.

Таблица результатов

Практические занятия -2 часа
Общая физическая и технико-тактическая подготовка (Таблица 8, 9)

11. Промежуточная аттестация – 2 часа.

Сдача нормативов

12. Соревнования – 18 часов.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Основной формой подготовки юных теннисистов является учебно-тренировочное занятие. Хорошая организация учебного процесса оказывает положительное влияние на гармоническое развитие юного теннисиста и рост его спортивных результатов.

Структура занятий

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура – это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

Подготовительная часть – сообщение задач занятия, организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части. В ней применяются общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

Главная задача **основной части** – обучение и совершенствование техники спортивного упражнения, двигательного действия, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации.

Задачи заключительной части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Её продолжительность – 5 -10 минут.

Занятия настольным теннисом включают в себя теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практической части учебно-тренировочного занятия). Они имеют целью теоретическую подготовку юных теннисистов по вопросам методики тренировки, планирования нагрузок, техники и тактики игры.

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

В процессе занятий разучивается не только новый материал, и закрепляют ранее пройденный, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной подготовки обучающихся.

Рациональное увеличение нагрузок является одним из условий роста тренированности обучающегося. Тренировочные нагрузки необходимо подбирать группе и каждому ребёнку индивидуально с учётом их индивидуальных особенностей.

Необходимо стремится к тому, чтобы интенсивность и объём упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамичного и вариативного характера и различного темпа выполнения. Интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, предполагают частого изменения исходного положения.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объёма и интенсивности функциональному состоянию организма, обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на занятии.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после занятий, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психологическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности.

Педагогу необходимо на протяжении всего учебного занятия поддерживать у обучающихся интерес.

Для воспитания воли, смелости у обучающихся необходимо более 70% учебного времени отводить овладению атакующей и контратакующей техникой и тактикой игры. Педагогу следует постоянно развивать необходимые теннисисту качества – быстроту движений и передвижений, хорошее устойчивое произвольное внимание и быстроту зрительной реакции, скоростную специальную выносливость, отличную координацию движений. Совершенствование каждого технического приёма должно предусматривать не только освоение, шлифовку отдельных движений, но и развитие высокой точности ударов.

Во время организации и проведения занятий особое внимание педагогу необходимо уделять соблюдению мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также выполнению санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Рабочая программа воспитания

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Цель программы воспитания:
воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины.

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Средства и методы воспитательных воздействий, применяемых для формирования свойств личности групповых взаимоотношений:
1. Информация об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, суждение, внушение, примеры авторитетных личностей и т. д.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение в виде лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды, влияние авторитетных товарищей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения тренировочного плана, дисциплины и поведения обучающихся, итогов соревнований.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
10. Моделирование соревновательных и предсоревновательных стресс ситуаций.

Планируемые результаты воспитательной рабочей программы

Конечным результатом должно быть не только овладение детьми определёнными знаниями, но умение и желание развиваться, учиться. В связи с этим должны решиться такие вопросы, как сплочение коллектива, воспитание чувства товарищества, дружбы, взаимопомощи, развитие самостоятельности, дисциплинированности, ответственности, повышение интереса к занятиям избранным видом спорта.

Система контроля и зачётные требования

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы.

Основной целью аттестации является выявление уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи аттестации:
анализ полноты реализации образовательной программы;
соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной

деятельности.

Виды аттестации: входной контроль (при зачислении в группу, в начале учебного года); промежуточный (в конце года); итоговый контроль (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Аттестация обучающихся может проводиться в форме зачета, тестирования (контрольные нормативы и тесты по общей и специальной физической подготовке), соревнования.

Обучающиеся, не выполнившие программные требования, могут продолжить занятия в организации повторный год, но не более одного раза в одном периоде обучения.

Критерии оценки обучающихся

Таблица 2

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу продвинутого уровня сложности 1-го года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	115
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Метание теннисного мяча в цель	количество попаданий	не менее	
			3	2
2.2.	Прыжки через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			45	40

Для перевода обучающихся с базового уровня на продвинутый уровень необходимо выполнение следующих требований:

- участие в муниципальных и региональных мероприятиях не менее 50% обучающихся;
- вхождение в число победителей и призёров вышеуказанных мероприятий не менее 10% обучающихся;
- выполнение вступительных нормативов.

Таблица 3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по общей физической подготовке для обучающихся групп продвинутого уровня сложности

№	Н А И М Е Н О В А Н И Е	1 г.об.	2г.об.	3г.об.

п/п	у п р а ж н е н и й	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,5	4,4	4,4	4,3	4,3	4,2
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,6	5,4	5,5	5,3	5,4	5,2
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	165	170	170	175
4.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (кол-во раз)	25	27	27	30	30	35

Таблица 4

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ
по технико-тактической подготовке для обучающихся групп продвинутого уровня сложности

№ п/п	Наименование технического приёма	Количество ударов в серию	Оценка выполнения
1.	Накат справа по диагонали	40 и более от 30 и до 40	зачет
2.	Накат слева по диагонали	40 и более от 30 и до 40	зачет
3.	Сочетание наката справа и слева в правый угол	30 и более от 20 и до 30	зачет
4.	Сочетание наката справа и слева в левый угол	30 и более от 20 и до 30	зачет
5.	Откидка слева со всего (кол-во ошибок за 3 мин.)	4 и менее от 4 до 7	зачет
6.	Сочетание откидок справа и слева (кол-во ошибок за 3 мин.)	10 и менее от 10 до 15	зачет
7.	Подачи справа (слева) накатом	10 8	зачет
8.	Подачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	10 8	зачет

Для перевода обучающихся на следующий год подготовки необходимо выполнение следующих требований:
1-й год:
- участие в муниципальных, региональных и всероссийских мероприятиях не менее 60% обучающихся;
- вхождение в число победителей и призёров вышеуказанных мероприятий не менее 20% обучающихся;
- выполнение переводных нормативов;
2-й год:
- участие в муниципальных, региональных и всероссийских мероприятиях не менее 70% обучающихся;
- вхождение в число победителей и призёров вышеуказанных мероприятий не менее 30% обучающихся;

- выполнение переводных нормативов;
3-й год:
- участие в муниципальных, региональных и всероссийских мероприятиях не менее 80% обучающихся;
- вхождение в число победителей и призёров вышеуказанных мероприятий не менее 50% обучающихся;
- выполнение нормативов (итоговая аттестация).

Материально-техническое обеспечение:

– Зал для занятий настольным теннисом, подготовленный в соответствие с требованиями и нормами СП 2.4.3648-20

Оборудование и спортивный инвентарь

– Теннисные столы
– Ракетки для настольного тенниса
– Мячи для настольного тенниса (30 шт.) (Максимальная наполняемость группы (20 чел.) + 10 запасных)
– Мяч набивной (1-5кг)
– Перекладина гимнастическая
– Стенка гимнастическая
– Скамейка гимнастическая

Выбор мячей для тренировки в спарринге

В тренировочном процессе мячам предъявляются более мягкие требования, нежели для соревнований. Ведь цель тренировки — это увеличение количества ударов и запоминание на уровне рефлексов технических элементов игры.
Поэтому мяч может иметь 1-2 звезды и быть более мягким. По форме важно чтобы он был шаровидной формы, потому что спарринг — это длительные розыгрыши с умеренной силой удара, которые требуют стабильного отскока у мяча.

Выбор мячей для тренировки на роботе-тренажере

На теннисном роботе-тренажере можно выделить следующие основные требования к теннисным мячам. Во-первых, это шаровидная форма, ведь, как правило, мяч выбрасывается за счет резиновых валиков. Если мяч «кривой», то разброс его будет существенным. К тому же важна жесткость мяча, если он будет очень мягким, это не только исказит его полет, но и отскок от стола будет более низким, стелющимся по столу.
При игре на тренажере целью является отработка удара или комбинации на максимальном количестве мячей, поэтому требования на порядок ниже, чем для спаррингов и для соревнований.

Выбор мячей для тренировки с большим количеством мячей

Заменой автоматического робота иногда выступает сам педагог, который, используя корзину мячей, сам набрасывает из одной точки мячи. Целью данной тренировки является многократное выполнение технических элементов. Так как, как правило, мячи педагог набрасывает, то к параметрам мяча предъявляются более мягкие требования по жесткости и качеству.
В этом упражнении важен акцент на количестве ударов, а по какому качеству мячей они производятся это уже вторично.
В таблице ниже показаны основные параметры отличающие мячи для соревнований, спаррингов, работы с роботом и тренировки на большом количестве мячей.

Параметры мяча	**Для соревнования**	**Для спарринга**	**Для тренировки с роботом**	**Для тренировки с большим количеством мячей**
Параметры мяча 40, 40+	+	+	+	+
Знак ITTF	+	+	+	+
Цвет: белый/ оранжевый	важно	неважно	неважно	неважно
Жесткость	Макс.	Средняя	Средняя	Малая
Шаровидность	Макс.	Макс.	Средняя	Малая
Кол-во звезд	>2	2	1,2	1

Информационное обеспечение

Для реализации программы применяются: аудио-, видео-, фотоматериалы, интернет-источники, специальная и учебная литература.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

Амелина А. Н.Пашинин. - М Настольный теннис / Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.
Барчукова Г. В. Настольный теннис / Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2015. - 188 с.
Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 208 с.
Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 534 с.
Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
Кубок "Настольный теннис" (мужской). - Москва: Высшая школа, 2016. - 268 с.
Кубок "Настольный теннис" (женский). - Москва: Машиностроение, 2018. - 493 с.

Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольном теннисе. - М.: «Теория и практика физической культуры» 2001
Матыцин О.В. Настольный теннис: Неизвестное об известном. – М.:ФиС,1987
Набор для настольного тенниса "BB-20/2". - Москва: Наука, 2019. - 171 с.
Набор для настольного тенниса "BB02/1". - Москва: Огни, 2016. - 743 с.
Набор для настольного тенниса "BR-12/2". - Москва: Наука, 2016. - 909 с.
Набор для настольного тенниса "BR-17/0". - Москва: Высшая школа, 2015. - 146 с.
Набор для настольного тенниса "BR-20/2". - Москва: СПб. [и др.] : Питер, 2015. - 862 с.
Набор для настольного тенниса (2 ракетки, 3 шара). – Москва: Машиностроение, 2017. - 453 с.
Набор для настольного тенниса. - Москва: Высшая школа, 2015. - 745 с.Захарова Г. С. Настольный теннис: Школа игры. –Из-во: «Талка» 1991.

Список литературы для детей:

Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.
Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. - М.: Знание, 1991.
Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 1987.
Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 с.

Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Л.: Лениздат, 1989.
Шпрах С. У меня секретов нет. Техника/ Приложение №1 к журналу «Настольный теннис». М., 1998.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1) www.consultant.ru (**Консультант Плюс**):

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Письмо Минобрнауки РФ от 14.12.2015 №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и реализации

дополнительных общеобразовательных программ)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

2) http://www.minsport.gov.ru/sport/ (**Минспорта РФ**):
- Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/

3) http://bmsi.ru (**Библиотека международной спортивной информации**)

4) Добрая дорога детства: интернет портал// http://www.dddgazeta.ru/

5) Кирьянов, В.Н. Пропоганда БДД: Официальный сайт ГИБДД МВД России / В.Н. Кирьянов //http://www.gibdd.ru/