

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»



Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2022г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО ЦДТ
Л.Р.Морозова
Приказ № 224 «31» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЮНЫЙ ТЕННИСИСТ»

Срок реализации программы: до 3-х лет

Возрастная категория: до 18 лет

Автор-составитель:
Педагог дополнительного
образования
Щербина Денис Сергеевич

г. Щёкино, 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный теннисист» разработана в 1997 году, в 2016 году дополнена и принята на заседании педагогического совета.

Последние изменения внесены в 2022 году в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2019 г.); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №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» (вместе с «СанПиН 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...») (Зарегистрировано в Минюсте России 29.01.2021 № 62296); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрирован 29.11.2018 № 52831). Рассмотрена и принята на заседании педагогического совета Протокол №1 от 31 августа 2022 года.

В современных условиях развития общества очень важно помочь ребенку ориентироваться в окружающем мире: осуществлять жизненный опыт, строящийся на общечеловеческих ценностях, реализовывать себя в деятельности, способствующей развитию духовного мира.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный теннисист» - физкультурно-спортивная.

Настольный теннис - одна из увлекательных спортивных игр. Для него характерен целый ряд игровых элементов, выполнение которых требует хорошей физической подготовки, обучение и овладение данной игрой способствует хорошему физическому развитию спортсмена. Систематическая тренировка дает возможность развить подвижность,

быстроту, выносливость, а участие в соревнованиях способствует воспитанию смелости, упорства и других важных волевых качеств. Одной из характерных черт настольного тенниса, как спортивной игры, является большое разнообразие технических приемов.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа «Юный теннисист» направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечению эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического развития детей.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры – настольный теннис – определяется популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, простой учебно-материальной базой и, естественно, подготовленностью самого педагога. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко достичь посредством занятий настольным теннисом. Существенным является тот факт, что уровень физического развития игрока в настольном теннисе не ставит преград на пути к освоению техники игры, что позволяет форсировать техническую подготовку теннисиста. Настольный теннис укрепляет костно-мышечный аппарат, тренирует мелкие мышцы рук, усиливает кровообращение, углубляет дыхание, вырабатывает глазомер, развивает ловкость, согласованность, быстроту движений, воспитывает выдержку, настойчивость, закаляет волю и характер. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся 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, четкости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа по настольному теннису для системы дополнительного образования детей предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения.

Цель программы:

Содействие полноценному гармоничному развитию личности ребенка, сохранение психофизического здоровья.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучение ребенка основным правилам игры в настольный теннис;
- овладение элементарными основами настольного тенниса;
- привитие интереса к занятиям настольным теннисом через разнообразные формы проведения занятий.

2. Воспитывающие:

- воспитание личности с позиции активного участника общественно-полезной деятельности;

- формирование нравственно-этических норм межличностных взаимоотношений, навыков поведения и работы в коллективе;
- формирование умений и навыков выступления в соревнованиях;

3. Развивающие:

Развитие познавательной сферы, а именно:

- перевод зрительного восприятия приемов игры в практическое воплощение;
- развитие отдельных видов мышления, в том числе абстрактного мышления, креативности;
- развитие эмоционально-волевой сферы;
- создание и развитие положительного психоэмоционального состояния на занятиях;
- развивать эмоциональную отзывчивость и выразительность исполнения различных приемов игры в настольный теннис;
- развитие самоконтроля, как залога социальной успешности;
- развитие коммуникативной сферы;
- умение взаимодействовать, устанавливать контакты с партнером, адекватно реагировать на его поведение;
- развитие адекватной самооценки;
- развитие навыков группового взаимодействия;
- умение работать в команде;
- развитие мотивационно-потребностной сферы;
- формирование и сохранение устойчивого познавательного интереса на занятиях;
- формирование социальных и личных мотивов поведения, сознание их соподчиненности и иерархии возникающих потребностей.

Основные направления деятельности:

- а) практические занятия;
- б) организация досуговой деятельности;
- в) организация соревнований по настольному теннису;
- г) индивидуальные занятия.

Педагогические принципы программы:

- а) принцип комплектности и единства всех компонентов обучающего процесса;
- б) принцип педагогического руководства и самостоятельной деятельности детей;
- в) учет возрастных и индивидуальных возможностей;
- г) принцип гуманизма;
- д) принцип развития личностных качества;
- с) воспитание в коллективе и через коллектив.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа рассчитана до 3-х лет обучения и предусматривает физическое развитие детей, которое осуществляется целым комплексом средств.

Возраст обучающихся. Педагог работает с разновозрастными группами: с детьми от 7 до 18 лет. Количество обучающихся в группе до 15 человек.

Количество часов. Программа 1 года обучения рассчитана на 180 часов, 2 года- на 216 часов, 3 года – на 252 часа. Общее количество часов – 648.

Занятия проходят в следующих формах:

- традиционные занятия;
- комбинированные занятия;
- игра;
- практические занятия.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа, анализ материала и т.д.);
- игровой;
- наглядный (показ видеоматериалов, записей матчей, соревнований);
- показ педагогом;
- практический (тренаж, участие в соревнованиях).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:

- фронтальный - одновременная работа со всеми учащимися;
- коллективный - организация творческого взаимодействия между всеми детьми;
- индивидуально-фронтальный - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- в парах - организация работы по парам;
- индивидуальный - индивидуальное выполнение заданий.

Приёмы - игры, упражнения, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, беседа, анализ, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ (исполнение) педагогом, наблюдение, работа по образцу, тренаж.

Ожидаемые результаты и способы их проверки. Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение за работой воспитанников в ходе занятий, анализ подготовки и участия воспитанников объединения в соревнованиях, оценка зрителей, членов жюри, анализ результатов игры. Результат и качество обучения прослеживаются в творческих достижениях, в призовых местах.

Формы контроля и подведения итогов освоения программы: соревнования, тестирование, открытые занятия, зачеты.

Текущий контроль ЗУН обеспечивается методикой, демонстрирующей

1. чеканка правой стороной ракетки;
2. чеканка левой стороной ракетки;
3. чеканка правой и левой стороной ракетки поочередно;
4. чеканка мяча у стенки правой стороной ракетки;
5. чеканка мяча у стенки левой стороной ракетки;
6. чеканка мяча у стенки правой и левой стороной ракетки поочередно.
7. отработка наката справа направо у стола;
8. отработка наката слева налево у стола;
9. восьмерка по прямой, второй игрок по диагонали;
10. восьмерка поочередно.

Контроль осуществляется 2 раза в год - на начало и конец года, и итоговый - на конец обучения по программе. Параметры оцениваются по 10 - бальной системе и фиксируются в таблице.

№ п/п	Ф.И.О воспита нника	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
		Нача ло года	Кон ец год а	Нач ало год а	Кон ец год а	Нач ало год а	Кон ец год а	На ча ло го да	Кон ец год а	Нач ало год а	Кон ец год а	Нач ало год а	Ко не ц год а	Н ач а л о го да	Ко не ц го да	Н ач ал о го да	К он ец го да	Н ач ал о го да	Ко не ц го да	На ча ло го да	Ко не ц го да

А также такие параметры,

как Подрезка на тренажере (справа, слева);

Подставка на тренажере (справа, слева);

Удар на тренажере (справа, слева) оцениваются отдельно в % отношении.

**Учебно-тематический план первого года обучения
(5 часов в неделю, 180 часов в год.)**

№ п.п.	Опорные темы	Количество часов			
		Всего часов	теория	практи ка	Соревно вания, турниры
1.	Комплектование групп	10		10	
2.	Вводное занятие. 1)инструктаж по технике безопасности и АТБ; 2)краткие сведения о-развитии настольного тенниса в нашей стране и за рубежом; 3) краткие сведения о строении и функциях организма человека	2 2 6	2 2 6		
3.	Основы техники и тактики игры в настольный теннис, методы их совершенствования.	3	3		
4.	Правила соревнований, оборудование, инвентарь.	2	2		
5.	Зачеты.	1	1		
	Всего часов:	16	16	1	
	Практические занятия				
1.	Общая физическая подготовка	17		17	
2.	Специальная физическая подготовка	17		17	
3.	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	68		68	
4.	Участие в соревнованиях.	По календарному плану спортивные мероприятия 3-4 раза в год.			
5.	Выполнение Контрольных нормативов, соревнования, турниры	52		52	
	Всего	164		164	
	ИТОГО ЧАСОВ:	180	16	164	

Содержание по темам. Теоретические занятия.

1. Комплектование групп. Презентация объединения, формирование групп.

2. Вводное занятие.

Знакомство воспитанников с направлением и деятельностью клуба настольного тенниса.

Беседа «Что такое настольный теннис». Первое знакомство с ракеткой и мячом, столом для

настольного тенниса, сеткой. Инструктаж по технике безопасности и АТБ.

Физическая культура и спорт.

Понятие о физической культуре и спорте, их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития, подготовке к труду и защите Родины.

Краткие сведения о развитии настольного тенниса.

Характеристика игры. Значение и место настольного тенниса в системе физического

воспитания. Этапы развития настольного тенниса в нашей стране.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (органы и системы). Костная ткань, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о строении внутренних органов.

Кровеносная система. Сердце, сосуды. , Дыхание, обмен веществ.

Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости, выносливости). Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

3. Основы техники и тактики, методы их совершенствования.

Основные понятия о технике игры. Классификация технических приемов. Способы держания ракетки, техника игры при хватке «пером». Основные стойки, позиции игрока.

Передвижения теннисиста. Движения ракеткой и свободной рукой, повороты туловища, шаги; выпады, прыжки. Разновидности подач. Виды ударов: подготовительные, атакующие, защитные. Характерные ошибки начинающих игроков при выполнении основных приемов техники. Определение тактики игры. Классификация тактических приемов. Выбор зоны, темпа игры.

4. Правила соревнований, оборудование, инвентарь.

Значение спортивных соревнований. Правила игры. Основные способы проведения соревнований. Устройство зала для занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к его содержанию. Оборудование: столы, сетки для столов, мячи, ракетки, освещение.

Инвентарь для занятий общей и физической подготовки.

5. Зачеты по теории.

Практические занятия.

1. Общая и специальная физическая подготовка и их роль в тренировке.

2. Направленность общей и специальной физической подготовки. Общая физическая подготовка - как основа развития физических качеств способностей, двигательных качеств и повышение работоспособности спортсмена. Характеристика средств, рекомендуемых для повышения уровня общей физической подготовленности и развитие двигательных качеств игрока в настольный теннис на различных этапах подготовки. Значение общей и специальной физической подготовки в повышении мастерства теннисиста.

3. Техника и тактика игры.

Техника. Способы держания ракетки: европейская, азиатская. Разбор преимуществ и

недостатков различных способов держания ракетки. Стойка и передвижение теннисиста.

Исходное положение. Наиболее рациональные (удобные) стойки для ударов справа и слева.

Позиции у стола (ближняя, средняя, дальняя). Выпады вправо, влево, вперед, назад. Шаги одиночные, двойные, приставные (влево, вправо), прыжки. Подачи. Удары: справа, слева (удары должны выполняться легко и удобно из различных положений; неестественность движений может ограничить технику теннисистов).

Тактика. Выбор технического характера игры. Выбор позиции. Определение темпа игры.

Изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх. Освоение тактики в одиночных и парных соревнованиях. Игра в ближней зоне. Ознакомление с простейшими тактическими комбинациями. Тактика парных игр.

4. Участие в соревнованиях.

5. Участие в клубных, городских соревнованиях, выполнение контрольных нормативов.

Знания, умения, навыки

1 год обучения

Воспитанники первого года обучения к концу года должны:

- владеть мячом, теннисной ракеткой;
- иметь начальные знания основ техники тактики игры в настольный теннис;
- знать меры безопасности и правила поведения на тренировках;
- технику игры; назначение и устройство оборудования;
- правила соревнований по настольному теннису;
- знать счет, правила соревнований;
- выполнять контрольные нормативы; должны уметь участвовать в соревнованиях:

- безопасно проводить игры;

должен знать:

- оценивать свои силы и ошибки;

- свободно двигаться у стола.

должны приобрести навыки: атакующего игрока;

- игрока-защитника;

- подавать различные подачи;

- подвижности у стола;

- своей тактики игры;

- техничного игрока.

**Учебно-тематический план первого года обучения
(6 часов в неделю, 216 часов в год.)**

№ п.п.	Опорные темы	Количество часов			
		Всего часов	теория	практи ка	Соревно вания, турниры
1.	Вводное занятие. 1)инструктаж по технике безопасности; 2)беседа «Спортивная жизнь летом»; 3) конкурс «Самый, самый»	2 3 4	2 3 4		
2.	Основы методики обучения и тренировки теннисиста.	3	3		
3.	Правила соревнований, их организация, проведение.	3	3		
4.	Зачеты.	1	1		
	Всего часов:	16	16	1	
	Практические занятия				
1.	Общая физическая подготовка	22		22	
2.	Специальная физическая подготовка	27		27	
3.	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	79		79	
4.	Участие в соревнованиях.	По календарному плану спортивные мероприятия 7 раз в год.			
5.	Выполнение Контрольных нормативов, соревнования, турниры	70		70	
	Всего	200		200	
	ИТОГО ЧАСОВ:	216	16	200	

Содержание по темам. Теоретические занятия.

1. Вводное занятие.

Знакомство воспитанников с планом работы на учебный год. Беседа «Спортивная жизнь летом».

Ребенок рассказывает как он провел лето, в каких соревнованиях участвовал. Конкурс «Самый, самый» - кто дольше удерживает в ударах шар на столе, кто чаще попадает в «цель» и т.д.

Инструктаж по технике безопасности.

2. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, массаж.

Понятие о гигиене, ее значение. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования; предъявляемые к местам занятий настольным теннисом. Гигиена одежды, обуви, жилища.

Гигиеническое значение водных процедур. Закаливание, его значение для повышения работоспособности, сопротивляемости организма человека к простудным заболеваниям.

Средства закаливания, использование их в процессе занятий настольным теннисом. Режим спортсмена и его значение в спорте. Питание. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся настольным теннисом в зависимости от объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом, его значение. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, А/Д.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Спортивная форма (состояние): утомление, переутомление, «перетренированность».

Меры предупреждения переутомления, спортивный массаж и его применение в процессе

занятий настольным теннисом. Оказание первой помощи при травматизме. Славянский блок.

3. Основы методики обучения и тренировки теннисиста.

Обучение и подготовка - единый педагогический процесс. Основные задачи обучения и тренировки. Методы обучения. Формы организации учебного процесса. Последовательность и методика обучения игры в настольный теннис. Методы предупреждения и исправления ошибок

в процессе обучения и тренировки. Тренировка - как средство укрепления здоровья, совершенствование функций организма спортсмена. Взаимосвязь технической. Тактической подготовки игрока в настольный теннис. Место и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки игроков в настольный теннис.

4. Правила соревнований, их организация, проведение.

Значение спортивных соревнований. Правила игры. Организация соревнований. Основные способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием и смешанный. Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, расписание игр, назначение судей и их обязанности. Требования к месту проведения игр. инвентарю и оборудованию. Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание. Ведение протоколов и составление отчетов о проведенных соревнованиях.

5. Зачеты по теории.

Практические занятия.

1. Общая физическая подготовка.

Высоких результатов в настольном теннисе добиваются лишь те, кто всесторонне физически развит. Зависимость достижения высоких

спортивных результатов от уровня общей физической подготовки закономерна и подтверждается опытом ведущих спортсменов. Строевые упражнения, упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития мышц туловища, мышц ног, рук, упражнения на снарядах, акробатические упражнения, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол).

2. Специальная физическая подготовка.

Задача специальной физической подготовки - развитие необходимых в настольном теннисе физических качеств: силы, быстроты, ловкости, прыгучести, гибкости, быстроты реакции.

Упражнения для развития силы. Ходьба гусиным шагом в полуприседе, приседе, выпадами, приседание на обеих ногах, подтягивание на руках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различном темпе. Имитация удара «накатом», «подрезкой» с ракеткой и без нее. Упражнения для развития ловкости и быстроты реакции. Комбинированные упражнения с мячом: сочетание бега и прыжков с ловлей мяча, различные виды жонглирования с мячом для тенниса и настольного тенниса одной и двумя руками, ловля мяча, отскочившего от стены одной и двумя руками, дбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и в движении, игра с партнером. Упражнения с ракеткой у зеркала: имитация ударов справа и слева в быстром темпе.

3. Техника и тактика игры.

Техника Стойка и передвижения теннисиста. Исходное положение. Наиболее рациональные (удобные) стойки для ударов справа, слева. Позиции у стола (ближняя, средняя, дальняя).

Выпады вправо, влево, вперед, назад. Шаги одиночные, двойные, приставные (влево, вправо), прыжки. Подачи. Способы подач слева и справа: атакующие, защитные; подготовительные.

Подачи без вращения мяча, с вращением вверх,” вниз, вправо, «веером».

Удары: справа и слева

по мячу с различным” вращением, высотой отскока и направлением. Удары: атакующие, защитные - толчком, подставкой, «подрезкой», удар «накатом» справа, слева против «наката», тоже справа. Сочетание ударов. Тренировочные игры на счет.

4. Инструкторская и судейская практика.

5. Участие в соревнованиях.

Участие в клубных, городских, областных, Всероссийских соревнованиях, матчевых встречах, соревнованиях, посвященных знаменательным датам, выполнение контрольных нормативов.

Знания, умения, навыки.

Воспитанники второго года обучения к концу года должны:

- принимать участие в различных соревнованиях;
- участвовать в судействе соревнований;
- владеть техническими и тактическими приемами игры в настольный теннис;
- выполнять контрольные нормативы;
- соблюдать гигиену, режим и питание спортсмена;

знать:

- меры безопасности и правила поведения на тренировках;
- технику игры;
- технику различных приемов;
- тактику игры;
- назначение и устройство оборудования;
- правила проведения соревнований;
- нормативы выполнения спортивных разрядов и зачетов;
- правила соревнований по настольному теннису;

уметь:

- грамотно пользоваться накладками и основанием ракетки;
- устранять неисправности (производить ремонт) в оборудовании (столы, сетки) и ракетках;

- безопасно проводить игры; оценивать свои силы и ошибки;
- свободно двигаться у стола,

приобрести навыки:

- атакующего игрока;
- игрока-защитника;
- игрока атакующе-защитного стиля;
- подавать различные подачи;
- импровизации обманных движений;
- подвижности у стола;
- своей тактики игры;
- техничного игрока.

Методическое обеспечение программы.

- Зал для занятий настольным теннисом
- Оборудование: столы для настольного тенниса, сетки, ракетки, мячи.
- Дополнительное оборудование: велосипедные колеса, диски.
- Инвентарь для занятий общей и специальной физической подготовкой: скакалки, набивные мячи, гимнастические палки.
- Наглядные пособия: стенды, таблицы.

**Учебно-тематический план первого года обучения
(7 часов в неделю, 252 часа в год.)**

№ п.п.	Опорные темы	Количество часов			
		Всего часов	теория	практи ка	Соревно вания, турниры
1.	Вводное занятие. 1)инструктаж по технике безопасности; 2)беседа «Спортивная жизнь летом»; 3) клубный турнир «Здравствуй,клуб»	2 3 4	2 3	4	
2.	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общие основы методики обучения и тренировки.	3	3		
3.	Общая и специальная физические подготовки, их роль в тренировке. Основы техники и тактики, методы их совершенствования. Планирование и учет тренировки.	3	3		
4.	Правила соревнований, их организация, проведение	1	1		
5.	Зачеты.	1	1		
	Всего часов:	17	17		
	Практические занятия				
1.	Общая физическая подготовка	30		30	
2.	Специальная физическая подготовка	30		30	
3.	Изучение и совершенствование техники игры в настольный теннис	100		100	
4.	Участие в соревнованиях.	По календарному плану спортивные мероприятия 8-9 раз в год.			
5.	Выполнение Контрольных нормативов, соревнования, турниры	71		71	
	Всего	239		239	
	ИТОГО ЧАСОВ:	252	17	239	

Содержание по темам. Теоретические занятия.

1. Вводное занятие.

Знакомство воспитанников с планом работы на учебный год. Беседа «Моя спортивная жизнь летом» (ребенок рассказывает, как он провел лето, в каких соревнованиях участвовал).

Клубный турнир «Здравствуй, клуб». Инструктаж по технике безопасности.

2. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Общие основы методики обучения и тренировки.

Обучение и подготовка - единый педагогический процесс. Основные задачи обучения и тренировки. Методы обучения. Формы организации учебного процесса. Последовательность и методика обучения игры в настольный теннис. Методы предупреждения и направления ошибок в процессе обучения и тренировки. Тренировка - как средство укрепления здоровья, совершенствование функций организма спортсмена. Взаимосвязь технической, тактической, волевой, психологической подготовки игрока в настольный теннис. Место и содержание технической и тактической подготовки в различные периоды тренировки игроков в настольный теннис.

3. Общая и специальная физические подготовки, их роль в тренировке.

Основы техники и тактики, методы их совершенствования. Планирование и учет тренировки.

Высоких результатов в настольном теннисе добиваются лишь те, кто всесторонне физически развит. Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательных качеств человека (быстроты, силы, ловкости).

Совершенствование координации движений и точности их выполнения под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом.

Основные понятия о технике игры. Классификация технических приемов.

Современные тенденции развития техники настольного тенниса. Определение тактики игры. Классификация тактических приемов. Анализ основных технических действий игроков в настольный теннис. Значение планирования - как важного фактора роста мастерства спортсмена. Перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на период, этап, месяц, неделю" планирование.

Планирование индивидуальной тренировки. Задачи, средства и нормативы индивидуального плана. Календарные планы спортивных соревнований по настольному теннису. Организация и содержание учета процесса тренировки.

4. Правила соревнования по настольному теннису, их организация и проведение.

Значение спортивных соревнований. Правила игры. Организация соревнований.

Основные способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием и смешанный.

Организационная подготовка к соревнованиям: положение о соревнованиях, расписание игр, назначение судей и их обязанности. Требования к месту проведения игр. инвентарю и оборудованию. Возрастное деление участников соревнований. Медицинское обслуживание.

Ведение протоколов и составление отчетов о проведенных соревнованиях.

5. Зачеты по теории.

Практические занятия.

1. Общая физическая подготовка.

Высоких результатов в настольном теннисе добиваются лишь те, кто всесторонне физически развит. Зависимость достижения высоких спортивных результатов от уровня общей, физической подготовки закономерна и подтверждается опытом ведущих спортсменов.

Строевые упражнения, упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития мышц туловища, мышц ног, рук, упражнения на

снарядах, акробатические упражнения, спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол).

2. Специальная физическая подготовка.

Задача специальной физической подготовки - развитие необходимых-в настольном теннисе физических качеств: силы, быстроты, ловкости, прыгучести, гибкости, быстроты реакции.

Упражнения для развития силы. Ходьба гусиным шагом в полуприседе, приседе, выпадами, ходьба с отягощением, приседания на одной" и обеих ногах с отягощением и без него, с сопротивлением партнера. Подтягивание на руках, сгибание и разгибание рук в упоре лежа в различном темпе.

Упражнения для развития ловкости и быстроты реакции. Комбинированные упражнения с мячом: сочетание бега и прыжков с ловлей мяча, различные виды жонглирования с мячом для тенниса и настольного тенниса одной и двумя руками, ловля мяча отскочившего от стены одной и двумя руками, подбивание мяча различными сторонами ракетки на месте и в движении, игра с партнером двумя мячами на столе, игра двумя ракетками, поочередно отбивая мяч левой и правой руками, игра одного игрока против двух. Упражнения с ракеткой у зеркала: имитация ударов справа и слева в быстром темпе.

3. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис.

Техника. Стойка и передвижения теннисиста. Исходное положение. Наиболее рациональные (удобные) стойки для ударов справа, слева. Позиции у стола (ближняя, средняя, дальняя). Выпады вправо/ влево, вперед, назад. Шаги одиночные, двойные, приставные (влево, вправо), прыжки. Подачи. Способы подач слева и справа: атакующие, защитные, подготовительные.

Подачи с вращением вверх, вниз, вправо, «всераз». Разновидности подач в зависимости от направления, длины и силы полета мяча: толчком слева без вращения мяча - вначале по

прямой, затем по диагонали, ударом справа без' вращения с различным направлением полета, ударом слева с вращением мяча вверх (с учетом направления полета), то же справа, слева, «подрезкой» мяча вниз на середину стола, затем по диагонали и по прямой. Удары: справа и слева по мячу с различным вращением, высотой отскока и направлением. Удары атакующие, защитные - толчком, подставкой, «подрезкой», удар «накатом» справа, слева против «наката», тоже справа. Сочетание ударов. Тренировочные игры на счет - нападение против защиты «подставкой», «подрезкой» и против контрнападения, игра двумя мячами - один игрок против двух.

Тактика. Выбор технического характера игры- Выбор позиции. Выбор зоны, темпа игры.

Изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх. Освоение тактики в одиночных и парных соревнованиях. Игра в ближней зоне. Использование приемов игры в зависимости от техники игры соперника. Тактика против играющих хваткой «пером».

Тактическое использование ударов «топ-спин». Ознакомление с тактическими комбинациями.

Тактика парных игр. Особенности тактических приемов в парных играх, согласованность действий партнеров. Последовательность изучения и совершенствования техники и тактики игры и их зависимость. Учебные игры в процессе совершенствования техники и тактики.

4. Инструкторская и судейская практика.

5. Участие в соревнованиях.

Участие в клубных, городских, областных, Всероссийских соревнованиях, матчевых встречах, соревнованиях, посвященных знаменательным датам, выполнение контрольных нормативов.

ЗУН (знания, умения, навыки) 3 год обучения.

Спортсмен, занимающийся по данной программе, должен **знать:**

- меры безопасности и правила поведения на тренировках, технику игры;
- технику различных приемов; тактику игры;

- назначение и устройство оборудования;
- правила проведения соревнований;
- нормативы выполнения спортивных разрядов и зачетов;
- правила соревнований по настольному теннису;

Воспитанники третьего года обучения к концу года должны:

- владеть различными видами сложных подач, ударов, техники, тактики игры в настольный теннис.
- уметь самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- уметь анализировать технические действия соперника и свои ошибки при выполнении основных приемов техники
- постоянно участвовать в соревнованиях различного ранга;
- выполнять контрольные нормативы.

должны **уметь:**

- грамотно пользоваться накладками и основанием ракетки;
- устранять неисправности (производить ремонт) в оборудовании (столы, сетки) и ракетках;
- безопасно проводить игры; оценивать свои силы и ошибки;
- свободно двигаться у стола;

должен приобрести навыки:

- атакующего игрока;
- игрока- защитника;
- игрока атакующее защитного стиля;
- подавать различные подачи;
- импровизации обманных движений;
- подвижности у стола;
- своей тактики игры;
- техничного игрока.

Методическое обеспечение программы.

Зал для занятий настольным теннисом;

Оборудование: столы для настольного тенниса, сетки, ракетки, мячи.

Дополнительное оборудование: велосипедные колеса, диски.

Инвентарь для занятий общей и специальной физической подготовкой: скакалки, набивные мячи, гимнастические палки.

Наглядные пособия: стенды, таблицы.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ) и других нормативных документах;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";

- Локальные акты МБУДО ЦДТ:

- Устав МБУДО ЦДТ

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рабочей программе, календарном учебном графике педагогических работников МБУДО ЦДТ.

Рекомендуемая литература для родителей.

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А.. Настольный теннис. М.: Физкультура и спорт. 1980.

2. Цю Чжунхуэй, Чжуан Цзяфу, Сунн Мэйин, Лян Юнен. Настольный теннис. М: Физкультура и спорт, 1987.

3. Гришин В.Г.. Игры с мячом и ракеткой. М.: Просвещение, 1982.

Рекомендуемая литература для педагогов.

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М: Физкультура и спорт, 1982.

2. Иванов В.С. Теннис на столе (от новичка до чемпиона мира). 3-е переработанное издание, М.: Физкультура и спорт, 1970.

3. Журнал «Настольный теннис».

Рекомендуемая литература для детей.

1. Амелин А.Н. Пашинин В.А. Настольный теннис (азбука спорта). 2-е издание, дополненное. М.: Физкультура и спорт, 1985.

2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: Физкультура и спорт, 1980.

3. Богушас М.В. Играем в настольный теннис, книга для учащихся. М.: Просвещение, 1987.

4. Журнал «Настольный теннис».