

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического совета
МАУДО ДТД и М
«28» марта 2024 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО ДТД и М
Г.Н. Андреева



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Тимофеева М.Г.
Педагог дополнительного образования
г.Калининград

г. Калининград
2024г.

Пояснительная записка

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

В основе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» лежит изучение базовых элементов игры в настольный теннис.

Занятия по настольному теннису позволяют учащимся приобретать различные двигательные умения и навыки, приобрести базовые навыки игры в настольный теннис, развивать эмоционально-волевую сферу. Занятия развивают физические способности, формируют умение работать в команде, устанавливают гармоничную связь между обучением и здоровьем, развивают физические качества личности.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы - практическое освоение базовых элементов игры в настольный теннис. Её задачей является также подготовка обучающихся к выступлениям на соревнованиях различного уровня.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Стратегия – совокупность общих закономерностей подготовки спортсмена и ведения соревновательной борьбы.

Тактика игры - совокупность игровых действий, приемов и средств, направленных на достижение конкретно поставленной в соревнованиях цели, например, победу над соперником; искусство ведения спортивной борьбы.

Тактическая подготовка теннисистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.

Техника игры - совокупность приемов игры для осуществления игровой деятельности в настольном теннисе.

Техническая подготовка теннисистов - педагогический процесс, направленный на совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность навыков в игровой и соревновательной деятельности.

Подача - начальный удар, с помощью которого мяч вводится в игру. Подброс мяча свободной рукой перед собой и выполнение удара по опускающемуся мячу так, чтобы он вначале он ударился о свою половину стола, а затем перелетел через сетку на половину стола соперника. При этом игрок не должен заходить за концевую линию стола.

Подающий - игрок, который должен первым ударить по мячу в розыгрыше очка.

Принимающий - игрок, который должен вторым ударить по мячу в розыгрыше очка.

Толчок - технический прием, который заключается в отталкивании мяча от себя тыльной стороной ракетки, плоскость которой расположена перпендикулярно к игровой поверхности стола, мячу при этом почти не придается какого-либо вращения. Удар по центру мяча, в основном, выполняется новичками.

Откидка - пассивный возврат мяча без вращения открытой ракеткой.

Накат – удар по мячу с приданием ему примерно в одинаковой степени, как верхнего вращения, так и поступательной скорости.

Контрнакат - накат, выполненный по мячу, имеющему верхнее вращение (ответное действие накатом на накат).

Направленность программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - базовый

Актуальность программы заключается в том, что занятия по настольному теннису позволяют учащимся приобретать различные двигательные умения и навыки, развивать эмоционально-волевую сферу. Занятия развивают физические способности, формируют умение работать в команде, устанавливают гармоничную связь между обучением и здоровьем, развивают физические качества личности.

Педагогическая целесообразность программы обоснована её ориентацией на поддержку каждого воспитанника.

Занятия спортивной акробатикой развивают физические способности, а также смелость, решительность, целеустремленность, взаимовыручку, ответственность, умение работать в команде (коммуникативную, социальную и нравственную компетенции обучающихся). Акцент в программе делается на всестороннее гармоничное физическое и эстетическое развитие с помощью разнообразных акробатических и хореографических элементов, усложнение учебного материала делается постепенно, с учётом возрастных особенностей.

Особенности детского возраста требуют самого большого внимания к формированию правильной осанки, являющейся значительным фактором нормальной жизнедеятельности организма. Дети отличаются большой потребностью в движениях, если движения разнообразны и чередуются с кратковременным отдыхом, дети долго не утомляются. Естественная потребность детей в движениях, как необходимый фактор роста и развития жизненных функций, должна быть не только удовлетворена, но и использована для воспитания подлинно здоровых, жизнерадостных, инициативных детей.

Практическая значимость.

Представленная программа направлена на укрепление здоровья учащихся средствами физической культуры, пропаганда спорта, участие учащихся в спортивных мероприятиях различного уровня, выполнения разрядных нормативов.

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и уровня способностей ребенка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям детей.

Принципы отбора содержания образовательной программы.

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности программы.

Программа направлена на укрепление здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта, подготовку и укрепление их физической формы, участие различных мероприятиях, праздниках, концертах и соревнованиях, возможность выполнения юношеских спортивных разрядов.

Учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Разработана методика последовательности изучения акробатических элементов – разработаны комплексы подводящих упражнений, к основным элементам акробатики. Комплексы разработаны на основе опыта работы с обучающимися разных возрастов и отобраны по их доступности и эффективности усвоения; разработаны критерии оценки результативности по каждому году обучения.

Цель образовательной программы

Целью образовательной программы является разностороннее развитие личности ребенка посредством обучения ребят основным навыкам игры в настольный теннис.

Задачи образовательной программы

Обучающие:

- обучить различным двигательным умениям и навыкам;
- обучить базовым навыкам игры в настольный теннис.

Развивающие:

- развивать эмоционально-волевую сферу;
- развивать физические способности;
- формировать умение работать в команде;
- установить гармоничную связь между обучением и здоровьем;
- развивают физические качества личности;

Воспитательные:

- организовать занятость школьников во внеурочное время;
- привить трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность;
- активность, стремление к достижению высоких результатов;
- получить опыт самостоятельной образовательной, общественной работы;
- научить отстаивать свою точку зрения;
- формировать культуру общения и поведения в коллективе.

Задачи первого года обучения

Обучающие:

- привлечь максимально возможное количество детей и подростков;
- пропагандировать и прививать здоровый образ жизни;

- развивать физические способности, укрепление здоровья, закаливание организма;

- овладеть базовой техникой настольного тенниса.

Развивающие:

- развивать эмоционально-волевую сферу;
- развивать физические способности;
- формировать умение работать в команде;
- установить гармоничную связь между обучением и здоровьем;
- развивают физические качества личности;

Воспитательные:

- организовать занятость школьников во внеурочное время;
- привить трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность;
- активность, стремление к достижению высоких результатов;
- получить опыт самостоятельной образовательной, общественной работы;
- научить отстаивать свою точку зрения;
- формировать культуру общения и поведения в коллективе.

Задачи второго года обучения

Обучающие:

- развить физические способности, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитать специальные способности (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры;
- обучиться основным приемам техники игры и тактических действий;
- привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса; выполнить нормативы общефизической подготовки.

Развивающие:

- развивать эмоционально-волевую сферу;
- развивать физические способности;
- формировать умение работать в команде;
- установить гармоничную связь между обучением и здоровьем;
- развивают физические качества личности;

Воспитательные:

- организовать занятость школьников во внеурочное время;
- привить трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность;
- активность, стремление к достижению высоких результатов;
- получить опыт самостоятельной образовательной, общественной работы;
- научить отстаивать свою точку зрения;
- формировать культуру общения и поведения в коллективе.

Задачи третьего года обучения

Обучающие:

- повысить общефизическую подготовленность (гибкость, ловкость, скоростно-силовые способности);
- совершенствовать специальную физическую подготовленность; овладеть всеми основными техническими приемами на уровне умений и навыков;
- овладеть индивидуальными и парными тактическими действиями;
- формирование игрового стиля;
- овладение основами тактики игры;
- нормативов по общефизической подготовке.

Развивающие:

- развивать эмоционально-волевую сферу;
- развивать физические способности;
- формировать умение работать в команде;
- установить гармоничную связь между обучением и здоровьем;
- развивают физические качества личности;

Воспитательные:

- организовать занятость школьников во внеурочное время;
- привить трудолюбие, аккуратность, самостоятельность, ответственность;
- активность, стремление к достижению высоких результатов;
- получить опыт самостоятельной образовательной, общественной работы;
- научить отстаивать свою точку зрения;
- сформировать культуру общения и поведения в коллективе.

Особенности организации образовательного процесса

На обучение по данной программе принимаются дети в возрасте 5-18 лет, не имеющие отклонений по состоянию здоровья, желающие обучаться по данной программе (не проходя индивидуальный отбор). Программный материал объединен в целостную систему и рассчитан на 3 года. Программа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Занятия проходят в группах от 10 до 15 человек

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

1-й год обучения – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа или 2 раза в неделю по 3 часа

3-й год обучения – 216 часов, 2 раза в неделю по 3 часа

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года.

Общий объем учебного материала составляет – 576 часов.

Основные методы обучения

Каждое занятие условно разбивается на 3 части, которые составляют в комплексе целостное занятие:

1 часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого обучающегося на данное занятие;

2 часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности;

3 часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется форма творческих занятий, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся на дальнейшее развитие. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к изучению материала.

Методы, в основе которых располагается уровень деятельности учащихся:

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решении поставленной задачи совместно с педагогом.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение работ по инструкциям, структурному плану и др.);
- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- проблемного изложения, исследовательский (для развития самостоятельности мышления, творческого подхода к выполняемой работе, исследовательских умений);
- объяснительно-иллюстративный (для формирования знаний и образа действий);
- репродуктивный (для формирования умений, навыков и способов деятельности);
- словесный - рассказ, объяснение, беседа, лекция (для формирования сознания);
- стимулирования (защита проектных идей).

Планируемые результаты

Обучающие:

Прыжок в длину с места (см)																						
балл	6-7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17-18 лет	
	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
1	95	105	100	110	105	115	125	135	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170
2	100	110	105	115	110	120	130	140	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175
3	105	115	110	120	115	125	135	145	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180
4	110	120	115	125	120	130	140	150	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185
5	115	125	120	130	125	135	145	155	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190
6	120	130	125	135	130	140	150	160	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195
7	125	135	130	140	135	145	155	165	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	195	190	200
8	130	140	135	145	140	150	160	170	165	175	170	180	175	185	180	190	185	200	190	200	195	205
9	135	145	140	150	145	155	165	175	170	180	175	185	180	190	185	200	190	205	195	205	200	210
10	140	150	145	155	150	160	170	180	175	185	180	190	185	195	190	205	195	210	200	210	205	215
2. Бег 30 м (сек)																						

балл	6-7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17-18 лет	
	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
1	7.7	7.5	7.6	7.4	7.5	7.3	7.1	6.9	7.0	6.8	6.9	6.7	6.8	6.6	6.7	6.5	6.4	6.2	6.3	6.1	6.2	6.0
2	7.5	7.3	7.4	7.2	7.3	7.1	6.9	6.7	6.8	6.6	6.7	6.5	6.6	6.4	6.5	6.3	6.2	6.0	6.1	5.9	6.0	5.8
3	7.3	7.1	7.2	7.0	7.1	6.9	6.7	6.5	6.6	6.4	6.5	6.3	6.4	6.2	6.3	6.1	6.0	5.8	5.9	5.7	5.8	5.6
4	7.1	6.9	7.0	6.8	6.9	6.7	6.5	6.3	6.4	6.2	6.3	6.1	6.2	6.0	6.1	5.9	5.8	5.6	5.7	5.5	5.6	5.4
5	6.9	6.7	6.8	6.6	6.7	6.5	6.3	6.1	6.2	6.0	6.1	5.9	6.0	5.8	5.9	5.7	5.6	5.4	5.5	5.3	5.4	5.2
6	6.7	6.5	6.6	6.4	6.5	6.3	6.1	5.9	6.0	5.8	5.9	5.7	5.8	5.6	5.7	5.5	5.4	5.2	5.3	5.1	5.2	5.0
7	6.5	6.3	6.4	6.2	6.3	6.1	5.9	5.7	5.8	5.6	5.7	5.5	5.6	5.4	5.5	5.3	5.2	5.0	5.1	4.9	5.0	4.8
8	6.3	6.1	6.2	6.0	6.1	5.9	5.7	5.5	5.6	5.4	5.5	5.3	5.4	5.2	5.3	5.1	5.0	4.8	4.9	4.7	4.8	4.6
9	6.1	5.9	6.0	5.8	5.9	5.7	5.5	5.3	5.4	5.2	5.3	5.1	5.2	5.0	5.1	4.9	4.8	4.6	4.7	4.5	4.6	4.4
10	5.9	5.7	5.8	5.6	5.7	5.5	5.3	5.1	5.2	5.0	5.1	4.9	5.0	4.8	4.9	4.7	4.6	4.4	4.5	4.3	4.4	4.2

3. Подтягивание на перекладине (юноши) и подъем туловища за 30 сек (девушки) (раз)

балл	6-7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17-18 лет	
	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
1	6	1	7	2	7	3	8	3	9	4	10	4	10	5	11	6	12	6	13	7	13	8
2	7	-	8	-	8	-	9	-	10	-	11	-	11	-	12	-	13	-	14	-	14	-
3	8	2	9	3	9	4	10	4	11	5	12	5	12	6	13	7	14	7	15	8	15	9
4	9	-	10	-	10	-	11	-	12	-	13	-	13	-	14	-	15	-	16	-	16	-
5	10	3	11	4	11	5	12	5	13	6	14	6	14	7	15	8	16	8	17	9	17	10
6	11	-	12	-	12	-	13	-	14	-	15	-	15	-	16		17		18		18	-
7	12	4	13	5	13	6	14	6	15	7	16	7	16	8	17	9	18	9	19	10	19	11
8	13	-	14	-	14	-	15	-	16	-	17	-	17	-	18	-	19	-	20	-	20	-
9	14	-	15	-	15	-	16	-	17	-	18	-	18	-	19	-	20	-	21	-	21	-
10	15	5	16	6	16	7	17	7	18	8	19	8	19	9	20	10	21	10	22	11	22	12

4. Бег 1000 м. (мин. и сек.)

балл	6-7 лет		8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет		14 лет		15 лет		16 лет		17-18 лет	
	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
1	8.15	7.45	8.00	7.30	7.50	7.15	7.40	7.00	7.30	6.45	7.20	6.30	7.10	6.15	7.00	6.00	6.50	5.50	6.40	5.40	6.30	5.30
2	8.00	7.30	7.50	7.15	7.40	7.00	7.30	6.45	7.20	6.30	7.10	6.15	7.00	6.00	6.50	5.50	6.40	5.40	6.30	5.30	6.20	5.15
3	7.45	7.15	7.40	7.00	7.30	6.45	7.20	6.30	7.00	6.15	6.50	6.00	6.40	5.50	6.30	5.40	6.20	5.30	6.10	5.15	6.00	5.00
4	7.30	7.00	7.30	6.45	7.20	6.30	7.00	6.15	6.50	6.00	6.40	5.50	6.30	5.40	6.20	5.30	6.10	5.15	6.00	5.00	5.50	4.45
5	7.15	6.45	7.20	6.30	7.00	6.15	6.40	6.00	6.30	5.50	6.20	5.40	6.10	5.30	6.00	5.15	5.50	5.00	5.40	4.45	5.30	4.30
6	7.00	6.30	7.00	6.15	6.40	6.00	6.20	5.50	6.10	5.40	5.50	5.30	5.40	5.15	5.30	5.00	5.20	4.45	5.10	4.30	5.00	4.15
7	6.45	6.15	6.40	6.00	6.20	5.50	6.00	5.40	5.50	5.30	5.40	5.15	5.30	5.00	5.20	4.45	5.10	4.30	5.00	4.15	4.50	4.05
8	6.30	6.00	6.20	5.50	6.00	5.40	5.50	5.30	5.40	5.15	5.30	5.00	5.20	4.45	5.10	4.30	5.00	4.15	4.50	4.05	4.40	3.55
9	6.15	5.55	6.00	5.40	5.50	5.30	5.40	5.15	5.30	5.00	5.20	4.45	5.10	4.30	5.00	4.15	4.50	4.05	4.40	3.55	4.30	3.40
10	6.00	5.45	5.50	5.30	5.40	5.15	5.30	5.00	5.20	4.45	5.10	4.30	5.00	4.15	4.50	4.05	4.40	3.55	4.30	3.40	4.20	3.30

Контрольные нормативы (тесты) по технико-тактической подготовке

	Наименование тех. приема	1г обучения	2г обучения	3г обучения
1	Толчок справа и слева	20 раз	30 раз	50 раз и более

2	Накат справа и слева	5 раз	20 раз	50 раз и более
3	Подрезка справа и слева		10 раз	20 раз и более
	Вращение мяча справ и слева		2 раза	5 раз и более

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Педагогические наблюдения, творческие, проверочные задания.

Открытые занятия с последующим обсуждением.

Итоговые занятия. Спортивные соревнования.

По итогам выполнения программы дети участвуют в итоговом областном турнире под эгидой Детской ассоциации.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.
- наличие комфортной развивающей образовательной среды.

Материально-технические условия реализации программы

Оснащение занятий

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Общие требования к обстановке в кабинете:

- оформление и техническое обеспечение кабинета соответствует содержанию программы, постоянно обновляется учебным материалом и наглядными пособиями;
- чистота, освещённость, кабинета.

Техническое обеспечение:

- спортивный зал 74 кв.м.,
- гимнастические скамейки - 3 шт.,
- теннисные столы - 5 шт.,
- теннисные мячи, теннисные ракетки - 150 шт.,
- мячи – 2 шт.,

Кадровое обеспечение реализации программы: Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное

образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение

Организация учебного процесса

Обучение предполагает следующие **виды деятельности**:

- учебные занятия;
- открытые занятия;
- спортивные выступления;
- мероприятия воспитательного, познавательного характера (участие в мероприятиях Дворца творчества, города)
- участие в спортивных соревнованиях.

Содержание программы 1 года обучения (2 раза в неделю по 2 часа)

РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Занятия физкультурой в домашних условиях.

История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.

Правила поведения учащихся на занятиях.

Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.

Спортивная одежда и обувь.

Простейшие приспособления для тренировки.

Правила техники безопасности.

Гигиена. Режим дня спортсмена. Уход за телом.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.

Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

Краткое содержание занятий.

Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.

Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, при занятиях с педагогом или спарринг – партнером.

Простейшие игры в группе на столе.

Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.

Домашние задания и их выполнения.

РАЗДЕЛ 2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения «вис» на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5 по 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

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

- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища :

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча, размещенного на оси и т.п.)

3. Техническая подготовка.

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой об пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча

ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

1. На стене мелом нарисованы линии параллельно полу. Занимающийся располагается напротив, после отскока выполняется удар по мячу, направляя мяч в стену, в зону ограниченную линиями. По мере обучения удару, зону ограниченную линиями сужают, что требует от занимающегося повышения точности действий и точности попаданий.

2. На полу мелом параллельно стене наносятся две линии, между которыми должен ударяться мяч после отскока от стены.

С помощью этого упражнения совершенствуется техника движений руки и точность попаданий в цель, умение дифференцировать силу ударов.

3. То же упражнение выполняется при предварительно оговоренных передвижениях влево - вправо и вперед - назад.

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперед-назад.

РАЗДЕЛ 3. СОРЕВНОВАНИЯ

Участие в турнирах выходного дня, в соревнованиях по набиванию мячей, во внутригрупповых соревнованиях.

РАЗДЕЛ 4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие удары:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой

стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо, вперед-назад с выполнением с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику»- вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;

- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры: «Крутиловка», «Вертушка», «Один против всех», «Круговая с педагогом» и другие.

РАЗДЕЛ 5. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Сдача нормативов ОФП и СФП в форме классификационного турнира

Учебный план 1 год обучения

№	РАЗДЕЛ, ТЕМА	Кол-во часов по годам		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	4		4
2	Практическая подготовка		110	110
3	Соревнования		6	6
4	Самостоятельная работа		20	20
5	Промежуточная аттестация		4	4
	Итого за учебный год	4	140	144

Содержание программы 2 года обучения (2 раза в неделю по 3 часа)

РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечнососудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

–Занятия физкультурой в домашних условиях (комплекс упражнений прилагается)

–История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.

–Правила поведения учащихся на занятиях.

–Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.

–Спортивная одежда и обувь.

–Простейшие приспособления для тренировки.

–Правила техники безопасности.

–Гигиена. Режим дня спортсмена. Уход за телом.

–Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.

–Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.

–Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

–Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.

–Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.

–Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, при занятиях с педагогом или спарринг – партнером.

–Простейшие игры в группе на столе.

–Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.

–Домашние задания и их выполнения.

РАЗДЕЛ 2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Общая физическая подготовка.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательнo-координационные способности. Для этого применяются комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

– упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

– повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

– из положения «вис» на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;

– подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;

– подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

– медленный бег на время;

- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5 по 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2. Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;
- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

Для развития мышц рук и верхней части туловища :

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча, размещенного на оси и т.п.)

3. Техническая подготовка.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются:

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой об пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) педагогом, партнером, тренажером;
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с педагогом (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола):

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперед-назад.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие удары:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половине стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренажером;
- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
- имитация передвижений влево – вправо - вперед-назад с выполнением с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;
- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»-вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;
- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) направлении;
- выполнение подач разными ударами;
- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Крутиловка», «Вертушка», «Один против всех», «Круговая с педагогом» и другие.

РАЗДЕЛ 3 СОРЕВНОВАНИЯ

Обучающиеся участвуют в соревнованиях уровня Дворца творчества.

РАЗДЕЛ 4 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Обучающиеся самостоятельно повторяют упражнения по физической подготовке.

РАЗДЕЛ 5 ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

В группах начальной подготовки 1-го года обучения в конце учебного года проводятся соревнования - тестирование по физической подготовке и упражнениям с мячом и ракеткой согласно контрольных нормативов, приведенных в программе.

Учебный план 2 год обучения

№	РАЗДЕЛ, ТЕМА	Кол-во часов по годам		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	4		4
2	Практическая подготовка		180	180
3	Соревнования		8	8
4	Самостоятельная работа		20	20
5	Промежуточная аттестация		4	4
	Итого за учебный год	4	212	216

Содержание программы 3 года обучения (2 раза в неделю по 3 часа)

РАЗДЕЛ 1 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.

- Занятия физкультурой в домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса. Спортивный инвентарь.
- Правила поведения учащихся на занятиях.
- Правила содержания инвентаря. Ремонт ракеток.
- Спортивная одежда и обувь.
- Простейшие приспособления для тренировки.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена. Режим дня спортсмена. Уход за телом.
- Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий.
- Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.
- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.
- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, при занятиях с тренером или спарринг – партнером.
- Простейшие игры в группе на столе.
- Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.
- Домашние задания и их выполнения.

РАЗДЕЛ 2 ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. *Общая физическая подготовка.*

Комплексы общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения вис на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время-20 метров, 30 метров, челночный бег 5 по 15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

2. *Специальная физическая подготовка.*

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево - вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание с подтягиванием колен к груди;

- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Для развития мышц рук и верхней части туловища :

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса, мяча размещенного на оси и т.п.)

3. Техническая подготовка.

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;
- упражнения с ракеткой мячом: броски мяча правой (левой) рукой от пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя и одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой сторонами ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева по мячу у тренировочной стенки, у приставной к столу половинки стола или тренировочной стенки – серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;
- удары на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой переходим на изучение техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударов на разных скоростях (сначала-медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только слева или только справа), а затем сочетание ударов справа и слева;

- свободная игра ударами на столе.

Игра у тренировочной стенки (удары выполняются по мячу, отскочившему от пола).

Совершенствуется техника передвижений влево - вправо и вперед-назад.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие удары:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стенке, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с партнером, тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо - вперед-назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику»-вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);

- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;

- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех, направлениях;

- игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в различных) направлениях;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Крутиловка», «Вертушка», «Один против всех», «Круговая с педагогом» и другие.

РАЗДЕЛ 3 СОРЕВНОВАНИЯ.

Учащиеся групп 2-го года обучения в течение учебного года принимают участие не менее, чем в двух соревнованиях и участвуют в соревновании тестировании по физической подготовке согласно контрольных нормативов.

РАЗДЕЛ 4 САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА.

Комплекс упражнений:

1. «отжимание» - 30 раз
2. Выпрыгивание из низкого седа, руки вверх – 30 раз
3. «кенгуру» - 30 раз
4. Пресс – 30 раз
5. «планка» – 100 сек
6. «стульчик» - 100 сек
7. «пистолетик» - 3 раза на каждую ногу
8. Прыжки через скакалку вправо-влево – 100 раз

РАЗДЕЛ 5 ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.

Выполнение II юношеского разряда.

Учебный план 3 год обучения

№	РАЗДЕЛ	Кол-во часов по годам		
		теория	практика	всего
1	Теоретическая подготовка	4		4
2	Практическая подготовка		174	174
3	Соревнования		22	22
4	Самостоятельная работа		20	20
5	Итоговая аттестация		12	12
	Итого за учебный год	4	212	216

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»
1.	Начало учебного года	1 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	3 года

3.	Продолжительность учебной недели	6 дней
4.	Период учебных занятий	1 год – 2 раза в неделю по 2 часа 2 и 3 год - 2 раза в неделю по 3 часа
5.	количество часов	1 год – 144 часа; 2 год – 216 часов; 3 год – 216 часов
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	1 сентября по 31 мая

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется в соответствии с рабочей программой воспитания МАУДО ДТД и М.

Цель программы: обеспечить системное педагогическое сопровождение личностного развития учащихся, создающее условия для реализации их субъектной позиции, формирования гражданских, патриотических и нравственных качеств, развития их способностей и одарённости через реализацию воспитательного потенциала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- выявление и развитие творческих способностей, учащихся путем создания творческой атмосферы в коллективе;
- способствовать развитию личности учащегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- формирование у детей гражданско-патриотического сознания;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- овладение учащимися способностью выбора деятельности, которая им поможет достичь наибольшего успеха;
- создание системы гражданско-патриотического и нравственного воспитания учащихся, способствующей воспитанию человека и гражданина, ответственного за свою судьбу и судьбу своего отечества;
- развитие потребности в творческой деятельности, интереса к культурным традициям разных народов, к истории края, государства;
- усиление ориентации учащихся на духовные ценности, воспитание юного гражданина.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь

2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Мероприятия с детским коллективом (ярмарки, праздники, фестивали, акции, конкурсы, викторины, интеллектуальные игры и экскурсии)	Нравственное воспитание, воспитание; гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Участие в соревнованиях, конкурсах различного уровня	Воспитание интеллектуально-познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
6.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
7.	Беседа о празднике «8 Марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Март
8.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование	В рамках занятий	Декабрь, май

		коммуникативной культуры		
--	--	-----------------------------	--	--

Список литературы

Нормативные правовые акты

Нормативные документы

1. Федеральный Закон от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, от 31.03. 2022 г. № 678-р (в редакции от 15.05. 2023 г.);
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
6. СанПиН 1.2.3685-21 Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 года.
7. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУДО ДТД и М;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Для педагога дополнительного образования:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). - М.: ФиС, 1999.
2. Барчукова Г.В. Программа по настольному теннису для спортивных школ - М., 2010.
3. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. - М.: Академия, 2006.
4. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. - СПб, 2005.
5. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ.ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2013.
- 6.

Для учащихся и родителей:

1. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. - Душанбе: Ирфон, 2011.
2. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - М.: Виста Спорт, 2015.
3. Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: кандидат пед. Наук/РГАФК.-М.,2014.

Информационное обеспечение программы Интернет-ресурсы:

1. <http://www.openclass.ru/node/47746>
2. <http://pedsovet.org/>
3. www.ast.ru
4. www.uchitel-izd.ru