

Муниципальное казенное учреждение
«Комитет по образованию города Белокуриха»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» города Белокуриха

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 6 от «22» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «ДЮСШ»
В.В. Языков
Приказ № 13 от «22» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 7 лет

Автор-составитель: Огарков И.С.,
тренер-преподаватель

г. Белокуриха, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении сложно-координационных видов спорта в МБУ ДО «ДЮСШ» г. Белокурихи.

Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в нашей стране, так и на всех континентах мира. Эта игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика. Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость. Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, степени интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья обучающегося. Все это плюс нехитрый инвентарь и возможность использовать для занятий даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий.

На занятиях в спортивно-оздоровительных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники настольного тенниса, формирование здорового образа жизни и приобщение к спортивным занятиям.

Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми.

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» предназначена для обучающихся 7-17 лет в образовательном учреждении дополнительного образования. Программа рассчитана на семь лет обучения, предназначена для всех детей, желающих заниматься в объединении и имеющих допуск врача.

Программа разработана в соответствии со следующими документами

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020.
- Устав МБУ ДО «ДЮСШ» г. Белокуриха.
- Локальные нормативные акты МБУ ДО «ДЮСШ» г. Белокуриха.
- 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.

Актуальность дополнительной образовательной программы

В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. Многие заболевания стремительно «молодеют». Малоподвижный образ жизни, недостаточные занятия спортом, большие учебные нагрузки, длительное просиживание за компьютером приводит к развитию у обучающихся гиподинамии, а со временем вегетососудистой дистонии и эндокринным нарушениям. Оказать помощь в решении данной проблемы и призвана предлагаемая Программа. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на удовлетворение потребности обучающихся в движении, поддержание функциональности и оздоровление организма, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения. Настольный теннис доступен всем, в него играют как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и развития, настольный теннис прост в обучении, имеет недорогой, доступный инвентарь, что делает этот вид спорта очень популярным и широко распространенным.

Итогом освоения Программы является участие обучающихся в соревнованиях.

Программа позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы: Минимальный возраст зачисления детей 7 лет.

Данная программа по настольному теннису направлена на отбор одарённых детей, укрепление здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом.

Объем программы: этап начальной подготовки (1-2 года обучения) – 780 часов; тренировочный этап (3-7 года обучения) – 4056.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 4836 часов.

Форма обучения и виды занятий. Программа рассчитана на очную форму обучения, занятия групповые.

Цель программы: создание условий для формирования разносторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья; создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить элементам, технике и тактике игры в настольный теннис;
- обучить правильно регулировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой;
- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить интерес к основным видам двигательной активности;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

В основу программы положены следующие **принципы:**

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и

теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей обучающегося, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Режим занятий. Занятия проводятся соответственно нормам СанПин на этапе начальной подготовки: 1 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа (всего 6 часов в нед.), 2 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа (всего 9 часов в нед.); на тренировочном этапе: 1 год обучения – 4 раза в неделю по 2 часа, 1 день – И.Д. (всего 12 часов в нед.); 2 год обучения – 4 раза в неделю по 2 часа, 1 день – И.Д. (всего 14 часов в нед.); 3 год обучения – 5 раз в неделю по 2 часа, 1 день – И.Д. (всего 16 часов в нед.); 4 – 5 года обучения – 5 раз в неделю по 2 часа, 1 день – И.Д. (всего 18 часов в нед.).

Основными формами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Формы аттестации.

С целью выявления знаний, умений и навыков по содержанию данной программы проводится входящая, текущая и итоговая диагностика. Входящая диагностика проводится в начале учебного года, текущая – в середине, итоговая – в конце.

Входящая - определение уровня развития обучающихся, их физических способностей в начале цикла обучения.

Текущая - определение степени усвоения обучающимися учебного материала; определение готовности обучающихся к восприятию нового материала; повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении; выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Данный этап позволяет оценить успешность выбора технологии и методики, откорректировать учебный процесс.

Итоговая - определение изменения уровня развития обучающихся, определение результатов обучения; ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение; получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения

На этом этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения воспитанниками учебной программы.

Перевод на следующий этап обучения осуществляется при условии выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 46 недель в год

№ п/п	Наименование разделов и тем	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Итого
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1.	Теоретическая подготовка	4	8	20	20	20	30	30	132
2.	Общая физическая подготовка	100	120	100	100	80	80	80	660
3.	Специальная физическая подготовка	40	60	80	100	120	140	140	680
4.	Технико – тактическая подготовка:	162	242	314	378	452	516	516	2580
	Техническая подготовка	132	200	250	300	350	400	400	2032
	Тактическая подготовка	30	42	64	78	102	116	116	548
5.	Участие в соревнованиях по календарному плану	-	30	40	50	60	70	70	320
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	30	40	50	50	50	220
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	30	30	40	40	40	180
8.	Контрольные нормативы	6	8	10	10	10	10	10	64
Количество часов в неделю		6	9	12	14	16	18	18	
Общее количество часов		312	468	624	728	832	936	936	4836

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (132 часа).

- Физическая культура и спорт в России
- Состояние и развитие тенниса в мире и России
- Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиена, закаливание, питание и режим теннисиста
- Профилактика травматизма в теннисе
- Основы технико-тактических действий теннисиста
- Спортивные соревнования и др.

2. ОФП (660 часов).

Теория.

-комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.

-спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости и быстроты.

- эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты.

Практика.

Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.

Разучивание спортивных и подвижных игр, направленных на развитие ловкости и быстроты, эстафет и прыжковых упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых способностей, координации и быстроты.

3. СФП (680 часов).

Теория.

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. Для освоения ударных движений, передвижений используются имитационные упражнения. Техническая и тактическая подготовка.

Практика.

-многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

-различные виды жонглирования мячом. Броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, перебрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой; подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-удары по мячу на разную высоту (ниже и выше уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной 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 и изменением направления; удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером;

-овладение базовой техникой работы ног (после освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переходить к изучению техники простейших ударов). разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций – положений ног, разворотов туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча; многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

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

- овладение техникой ударов справа и слева на столе. Упражнения с придачей мячу вращение, имитация ударов накатом, надрезом у зеркала ракеткой, имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий, имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон, имитация движений с замером времени;

- игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий в серии;

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях, одна одним видом удара из двух, трех точек в одной (в разных) направлениях;

- овладение техникой и выполнение подач разными ударами;

- начальная работа по развитию тактического мышления.

4. Техничко – тактическая подготовка (2580 часов).

Теория. Объяснение приемов техники, тактики, разбор ошибок.

Практика. специальные упражнения: служат повышению эффективности исполнения отдельных игровых элементов. Сюда входят:

- выполнение крутящихся ударов различных типов,
- отработка медленных и быстрых топ-спинов, завершающих ударов,

- отражение коротких мячей,
- подрезки по прямой,
- толчки,
- игра накатами по диагонали,
- игра накатами по линии,
- подача накатом,
- игра подрезками.

упражнения для развития работы ног: в основе этих упражнений лежат передвижения, встречающиеся во время игры. Например, при выполнении контрудара справа, топ-спинов по всей игровой площадке, контрударов слева из правого угла, топ-спина справа из левого угла и т. д.

тактические упражнения: с одной стороны, имеют целью повышения общих тактических знаний, с конкретными противниками, например, отработка особенностей игры после истечения времени, различные возможности развития комбинаций после применения различных типов подач, принимая во внимание противника, пользующегося накладками разного типа.

5. Соревнования (320 часов).

- Участие во внутриучрежденческих соревнованиях.
- Участие в соревнованиях вне ДЮСШ.

6. Инструкторская и судейская практика (220 часов).

7. Восстановительные мероприятия (180 часов).

Практика. Проведение дней здоровья, самостоятельная работа.

8. Контрольные нормативы (70 часов).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Этап начальной подготовки (1 год) 46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	4	4	0	Тест/опрос
2.	ОФП	100	0	100	Сдача нормативов
3.	СФП	40	0	40	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	162	20	142	Соревнования
	Техническая подготовка	132	12	120	
	Тактическая подготовка	30	8	22	
5.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-
8.	Контрольные нормативы	6	1	5	Сдача нормативов
Итого:		312	25	287	

Планируемые результаты (1 год освоения программы):

- приобретение обучающимися знаний в области физической культуры и спорта (в соответствии с программным материалом, предусмотренным тематическим планом Программы).
- освоение комплексов физических упражнений.
- овладение системой умений и навыков, необходимых в виде спорта настольный теннис.

Обучающиеся будут **знать**:

- основные правила и терминологию вида спорта «Настольный теннис»;
- технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки;
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- основные приёмы техники выполнения ударов.

Обучающиеся будут **уметь**:

- организовывать место для занятий настольным теннисом;
- соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении технических элементов;
- выполнять упражнения самостоятельно;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;

- выполнять технические элементы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Этап начальной подготовки (2 год)
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	8	8	0	Тест/опрос
2.	ОФП	120	0	120	Сдача нормативов
3.	СФП	60	0	60	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	242	27	215	Соревнования
	Техническая подготовка	200	15	185	
	Тактическая подготовка	42	12	30	
5.	Участие в соревнованиях	30	0	30	Соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
7.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-
8.	Контрольные нормативы	8	1	7	Сдача нормативов
	Итого:	468	36	432	

Планируемые результаты (2 год освоения программы):

Обучающиеся должны **знать:**

- факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития.
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Обучающиеся должны **уметь:**

- представлять физические упражнения как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, исправлять их;
- выполнять общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся условиях.

Результатами освоения программы на этапе начальной подготовки являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта "настольный теннис";
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Тренировочный этап (1 год)
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	20	20	0	Тест/опрос
2.	ОФП	100	0	100	Сдача нормативов
3.	СФП	80	0	80	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	314	29	285	Соревнования
	Техническая подготовка	250	15	235	
	Тактическая подготовка	64	14	50	
5.	Участие в соревнованиях	40	0	40	Соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	30	0	30	Соревнования
7.	Восстановительные мероприятия	30	0	30	Дни здоровья
8.	Контрольные нормативы	10	1	9	Сдача нормативов
	Итого:	624	50	574	

Планируемые результаты (3 год освоения программы):

Обучающиеся должны **знать**:

- особенности индивидуального здоровья и функциональные возможности организма, способы профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;
- навыки выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- навыки выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся должны **уметь**:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное

использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Тренировочный этап (2 год)
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	20	20	0	Тест/опрос
2.	ОФП	100	0	100	Сдача нормативов
3.	СФП	100	0	100	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	378	33	345	Соревнования
	Техническая подготовка	300	15	285	
	Тактическая подготовка	78	18	60	
5.	Участие в соревнованиях	50	0	50	Соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	40	0	40	Соревнования
7.	Восстановительные мероприятия	30	0	30	Дни здоровья
8.	Контрольные нормативы	10	1	9	Сдача нормативов
Итого:		728	54	674	

Планируемые результаты (4 год освоения программы):

- повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств обучающихся;
- повышение функциональной подготовленности спортсменов;
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков;
- определение индивидуального стиля ведения игры;
- приобретение соревновательного опыта.

Обучающиеся должны **знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья,

- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме,
- зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- способы саморегуляции;
- способы психологической подготовки к соревнованиям.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- уметь использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- развивать волевые черты характера.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный этап (3 год)

46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	20	20	0	Тест/опрос
2.	ОФП	80	0	80	Сдача нормативов
3.	СФП	120	0	120	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	452	40	412	Соревнования
	Техническая подготовка	350	20	330	
	Тактическая подготовка	102	20	82	
5.	Участие в соревнованиях	60	0	60	Соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	50	0	50	Соревнования
7.	Восстановительные мероприятия	40	0	40	Дни здоровья
8.	Контрольные нормативы	10	1	9	Сдача нормативов
Итого:		832	61	771	

Планируемые результаты (5 год освоения программы):

- усовершенствование технико-тактических действий, их объема, разносторонности, стабильности и эффективности;
- накопление соревновательного опыта;
- совершенствование индивидуального стиля игры;
- обучение подготовке к участию в соревнованиях, умению настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед матчем, в паузах во время матча;

- овладение инструкторско-судейской практикой;
- изучение игры ведущих теннисистов мира и сильнейших теннисистов своего возраста.

Спортсмены на тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Тренировочный этап (4 год) 46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	30	30	0	Тест/опрос
2.	ОФП	80	0	80	Сдача нормативов
3.	СФП	140	0	140	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	516	36	480	Соревнования
	Техническая подготовка	400	20	380	
	Тактическая подготовка	116	16	100	
5.	Участие в соревнованиях	70	0	70	Соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	50	0	50	Соревнования
7.	Восстановительные мероприятия	40	0	40	Дни здоровья
8.	Контрольные нормативы	10	1	9	Сдача нормативов
Итого:		936	67	869	

Планируемые результаты (6 год освоения программы):

- приобретение элементарных знаний о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- овладение основным арсеналом технических приемов игры и основами индивидуальной, тактики игры в н/теннис;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья;
- получение и совершенствование знаний инструкторской и судейской практики;
- выполнение, подтверждение спортивного разряда.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Тренировочный этап (5 год)
46 недель обучения

№ п/п	Наименование раздела	Всего часов	Количество часов		Формы контроля/ аттестации
			теория	практика	
1.	Теоретические занятия	30	30	0	Тест/опрос
2.	ОФП	80	0	80	Сдача нормативов
3.	СФП	140	0	140	Сдача нормативов
4.	Технико-тактическая подготовка:	516	36	480	Соревнования
	Техническая подготовка	400	20	380	
	Тактическая подготовка	116	16	100	
5.	Участие в соревнованиях	70	0	70	Соревнования
6.	Инструкторская и судейская практика	50	0	50	Соревнования
7.	Восстановительные мероприятия	40	0	40	Дни здоровья
8.	Контрольные нормативы	10	1	9	Сдача нормативов
Итого:		936	67	869	

Планируемые результаты освоения Программы:

По итогам реализации Программы обучающиеся будут **знать:**

- основные правила и терминологию вида спорта «Настольный теннис»;
- историю развития настольного тенниса в России;
- технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

По итогам реализации Программы обучающиеся будут **уметь:**

- организовать место для занятий настольным теннисом;
- соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении технических элементов и элементов тактики;

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- выполнять технические элементы и элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;
- выполнять основные технические и тактические игровые приемы

У обучающихся будет **развито:**

- мотивация к занятиям настольным теннисом;
- внимание, память, мышление, воображение;
- выносливость, быстрота, сила, реакция, ловкость;
- стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико - тактической подготовки.

Условия реализации программы.

Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172 (спортзал)

1. Материально-технические:

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующие методические материалы, оборудование и инвентарь:

учебно-методическая литература по настольному теннису;
 методические виды продукции (разработки игр, бесед, конкурсов);
 рекомендации по проведению практических работ в ходе занятий;
 дидактический материал, методики по правилам игры в настольный теннис;
 разработка «Записной книжки воспитанника», ежемесячно;
 проведение тестов (инвентарь: секундомер);
 спортивный зал,
 спортивный инвентарь: секундомер электронный, скамейка гимнастическая, скакалки, ракетки теннисные, мячи теннисные, мячи набивные, теннисные столы

2. Методические:

- учебно-методическая литература: книги, журналы, конспекты;
- наглядные пособия: плакаты, видеодиски;

3. Кадровые:

- педагог дополнительного образования;
- контингент обучающихся, желающих заниматься.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников:

1. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / под общ. ред. проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2005. - 137 с.
2. Теория и методика настольного тенниса (Г.В. Борчукова, В.М.М. Богушас, О.В. Матыцин)- Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2008 г.
3. Умей владеть ракеткой (Л.К. Серова, Н.Г. Скачков) - «Лениздат», 1989 г. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. - "Виста Спорт", 2007 г.
4. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2009г.
5. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2012г.
6. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 2009г.
7. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 2000 г.
8. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с.,2000г.
9. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.,1998г.

Контрольные испытания:

Физическая подготовка:

1. Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.

Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах). Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

2. Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств. Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

3. Бег 1000 метров

Используется для определения скоростной выносливости. Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Нормативы по технической подготовленности

Наименование технического приема	Кол-во ударов	Возрастная группа	Оценка
Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100	Старшая	Зачет
	80-65	Средняя	Зачет
	60-45	младшая	Зачет
Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100	Старшая	Зачет
	80-65	Средняя	Зачет
	60-45	младшая	Зачет
	100	Старшая	Зачет
	80-65	Средняя	Зачет
	60-45	младшая	Зачет
	30 и более	Старшая	Зачет
	20 до 29	Средняя	Зачет
	10-15	младшая	Зачет
	30 и более	Старшая	Зачет
	20 до 29	Средняя	Зачет
	10-15	младшая	Зачет
	20 и более	Старшая	Зачет
	15 до 19	Средняя	Зачет

	8-13	младшая	Зачет
	20 и более	Старшая	Зачет
	15 до 19	Средняя	Зачет
	8-13	младшая	Зачет
	5 и менее	Старшая	Зачет
	от 6 до 8	Средняя	Зачет
	9-12	младшая	Зачет
	8 и менее	Старшая	Зачет
	от 9 до 12	Средняя	Зачет
	13-15	младшая	Зачет
	8	Старшая	Зачет
	6	Средняя	Зачет
	4	младшая	Зачет
	9	Старшая	Зачет
	7	Средняя	Зачет
	5	младшая	Зачет