Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Обучение настольному теннису»

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации программы: 6 лет

**Автор- составитель:**

Брынская Инга Ивановна,

педагог дополнительного образования

**Новосибирск, 2021 год**

**Содержание**

|  |  |
| --- | --- |
| **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** |  |
| Направленность программы |  |
| Актуальность программы |  |
| Педагогическая целесообразность программы |  |
| Отличительные особенности программы |  |
| Цель, задачи программы |  |
| Адресат программы |  |
| Объем программы |  |
| Формы организации образовательного процесса и виды занятий |  |
| Срок освоения программы |  |
| Режим занятий |  |
| Планируемые результаты |  |
| Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы |  |
|  |  |
| **II. Содержание программы** |  |
| Учебный план: *1-й год обучения* |  |
| Содержание учебного плана: *1-й год обучения* |  |
| Учебный план: *2-й год обучения* |  |
| Содержание учебного плана: *2-й год обучения* |  |
| Учебный план: 3*-й год обучения* |  |
| Содержание учебного плана: *3-й год обучения* |  |
| Учебный план: *4-й год обучения* |  |
| Содержание учебного плана: *4-й год обучения* |  |
| Учебный план: *5-й год обучения* |  |
| Содержание учебного плана: *5-й год обучения* |  |
| Учебный план: *6-й год обучения* |  |
| Содержание учебного плана: *6-й год обучения* |  |
|  |  |
| **III. Организационно-педагогические условия реализации программы** |  |
| Материально-техническое обеспечение программы |  |
| Дидактическое обеспечение программы |  |
| Методическое обеспечение программы |  |
|  |  |
| **IV**. **Список литературы** |  |
| Литература для педагога |  |
| Литература для детей |  |
|  |  |
| **V. Приложение** |  |
| Инструкция по технике безопасности на занятиях по баскетболу |  |
| Календарный учебный график |  |

1. **Пояснительная записка**

**Направленность** **программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы**заключается еще и в том, что настольный теннис является одним из наиболее демократичных и доступных видов спорта. Он не требует дорогостоящего оборудования, больших площадей для занятий. Богатое и разнообразное двигательное содержание этой игры оказывает благотворное влияние на физическое и психическое развитие детей.

Программа предусматривает повышение уровня физического развития подрастающего поколения на основе освоения и совершенствования техники и тактики игры и приобретения соревновательного опыта. Расширение сети спортивных секций, где желающие могут освоить навыки настольного тенниса, содействует расширению круга детей, вовлеченных в активные занятия спортом.

**Педагогическая целесообразность .** В нашей стране физкультура и спорт еще, к сожалению, не стали жизненной потребностью большинства людей, поэтому вся система физического воспитания должна строиться так, чтобы способствовать гармоничному развитию человека. И немаловажно при этом воспитывать в каждом человеке потребность смолоду заботиться о своём физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, обогащая знания о любимых спортивных дисциплинах, личной и общественной гигиене, медицинской помощи. В немалой степени этому способствуют регулярные занятия в секции настольного тенниса.

Достоинства настольного тенниса – в его эмоциональности и зрелищности. В настольном теннисе, как ни каком другом виде спорта, физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. Этим объясняется одинаковый интерес, с которым занимаются им люди самых разных возрастов и профессий. Популярность настольного тенниса делает его средством пропаганды физической культуры и спорта. Новичок, заинтересовавшись настольным теннисом, быстро убеждается в том, что для успешной игры ему нужно быть предельно собранным и хорошо скоординированным. Чем хуже общая физическая подготовка спортсмена, тем быстрее он начнет терять концентрацию внимания и координацию, что в свою очередь, вызовет технические ошибки при выполнении ударов. Осознав это, ребенок делает правильный вывод и начинает заниматься общеразвивающими и другими видами упражнений. Так настольный теннис открывает детям доступ к регулярным занятиям спортом.

**Отличительная особенность программы**. Программа составлена на основе программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по настольному теннису и адаптирована к условиям учреждения дополнительного образования детей. Тип программы – модифицированная. По уровню освоения образовательных результатов программа относится к общеразвивающим программам базового уровня***.***

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

При разработке и реализации программы учитываются следующие нормативно-правовые документы:

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ;
* Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р);
* Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. №329-ФЗ;
* Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 23.05.2014г. №170-ФЗ;
* Национальная доктрина образования Российской Федерации до 2025 года (утв. Постановлением Правительства РФ от 04.10.2000 N 751);
* Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы (утв. Указом Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761);
* Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015 годы (утв. Постановлением Правительства РФ от 07.02.2012 № 61)
* Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013-2020 годы (утв. распоряжением Правительства РФ от 15 мая 2013 г. N 792-р);
* План мероприятий («дорожная карта») в отраслях социальной сферы, направленных на повышение эффективности образования и науки на период 2013-2018 гг. (утв. распоряжением Правительства РФ 30 декабря 2012 г.);
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008);
* Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 №06-1844;
* План мероприятий ("дорожной карты") "Изменения в системе образования Новосибирской области, направленные на повышение эффективности и качества" (утв. распоряжением Правительства Новосибирской области от 23 апреля 2013 г. N 192-рп);
* Стратегия развития системы образования Центрального округа города Новосибирска на 2013-2017 гг.;
* Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Новосибирска «Дом детского творчества «Центральный».

**Цели, задачи, принципы программы**

**Цели программы:**

* укрепление здоровья и физической подготовленности обучающихся;
* привлечение школьников к систематическим занятия данным видом спорта и достижение ими хороших спортивных результатов.

**Задачи:**

Образовательные:

* обучение технике и тактике настольного тенниса;
* расширение кругозора обучающихся в области спорта (исторические и современные сведения);
* формирование определённых навыков и умений в области физической культуры и спорта.

Развивающие:

* развитие физических качеств юных спортсменов;
* формирование правильной осанки;
* развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата.

Воспитательные:

* воспитание волевых качеств характера - целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;
* приобщение к здоровому образу жизни, соблюдению норм и правил спортивной этики;
* воспитание гигиенических навыков ухода за телом и одеждой.

**Адресат программы.** В реализации данной программы принимают участие дети 8-17лет. В каждой группе секции занимаются 15-12 человек.

Секцию могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта

**Объем программы** – Общий объем программы 972часов

**Срок освоения программы** - 6 лет.

**Режим занятий** - В группах 1-3-го годов обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 1 часу. Недельная нагрузка на группу составляет 3 часа в неделю и 108 часа в год. В группах 4-6-го годов обучения занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. Недельная нагрузка на группу составляет 6 часов в неделю и 216 часа в год.

**Планируемые результаты**. За время занятий в секции, обучающиеся должны освоить и усовершенствовать технические и тактические приемы игры в настольный теннис, приобрести опыт соревновательной деятельности. Основным показателем работы секции по настольному теннису является выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженное в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, уровня физического развития.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы** Оценка физического развития обучающихся производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Диагностика достигнутых результатов технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции настольного тенниса использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Тесты и упражнения приведены в приложении.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре, затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие обучающихся в контрольных и календарных играх. В систему заданий учебных игр последовательно включается программный материал данного года обучения по тактической и технической подготовке. Вводятся задания на переключение в тактических действиях с игры в нападении и защите на другую систему. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного (окружного) и городского уровня.

***Контрольные упражнения и нормативные требования***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Физические**  **способности** | **Контрольные**  **упражнения** | **Уровень** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| Скоростные | Бег 30 м | 5.8 | 5.5-5.1 | 4.8 | 6.1 | 5.9-5.4 | 5.0 |
| Бег 60 м | 9.0 | 8.9 | 8.8 | 10.5 | 10.1 | 9.7 |
| Бег 100 м | 15.1 | 14.5 | 14.0 | 18.6 | 17.9 | 18.6 |
| Координационные | Челночный  бег 3х10 м | 9.0 | 8.7-8.3 | 8.0 | 9.9 | 9.4-9.0 | 8.6 |
| Скоростно-  Силовые | Прыжок в длину с места | 175 | 180-195 | 210 | 155 | 165-185 | 200 |
| Выносливость | 6-минутный бег | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1050 | 1250 |
| Гибкость | Наклоны | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| Силовые | Подтягивание | 2 | 6-7 | 9 | 12 | 17-22 | 27 |

**II Содержание программы**

**Учебный план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
| всего | теория | практика |  |
| **1.** | **Физические качества организма** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 1.1 | Выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **2.** | **История игры** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 2.1 | История возникновения игры в настольный теннис. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **3.** | **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль** | **2** | **2** | - | **Устный опрос** |
| 3.1 | Основы врачебного контроля | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| 3.2 | Приемы самоконтроля спортсмена | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **4.** | **Правила игры в настольный теннис** | **7** | **7** | **-** | **Устный опрос** |
| 4.1 | Правила игры | 2 | 2 |  | Устный опрос |
| 4.2 | Права и обязанности игрока | 2 | 2 |  | Устный опрос |
| 4.3 | Состав команды и замена игроков | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| 4.4 | Судейская терминология | 2 | 2 |  | Устный опрос |
| **5.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **30** | **-** | **30** | **Контрольные задания** |
| 5.1 | Общеразвивающие упражнения | 14 |  | 14 | Контрольные задания |
| 5.2 | Упражнения из лёгкой и тяжёлой атлетики | 6 |  | 6 | Контрольные задания |
| 5.3 | Подвижные игры, эстафеты | 10 |  | 10 | Контрольные задания |
| **6.** | **Основы техники и тактики игры** | **28** | **-** | **28** | **Контрольные задания** |
| 6.1 | Способы хвата ракетки | 7 |  | 7 | Контрольные задания |
| 6.2 | Основная стойка и позиции | 7 |  | 7 | Контрольные задания |
| 6.3 | Виды удара (атакующие и защитные) | 7 |  | 7 | Контрольные задания |
| 6.4 | Подачи. | 7 |  | 7 | Контрольные задания |
| **7.** | **Контрольные игры и соревнования** | **15** | **-** | **15** | **Контрольные игры, соревнования** |
| 7.1 | Участие в соревнованиях | 7 |  | 7 | соревнования |
| 7.2 | Контрольные игры | 8 |  | 8 | Контрольные игры |
| **8.** | **Контрольные испытания** | **8** | **-** | **8** | **Контрольные задания** |
| 8.1 | Выполнение контрольных нормативов | 8 |  | 8 | Контрольные задания |
| **9.** | **Виртуальные экскурсии** | **10** | **10** |  | Беседа |
| 9.1 | Просмотр и разбор соревнований различного уровня. | 10 | 10 |  | Беседа |
| 10 | Социальный блок | 6 |  | 6 |  |
| 10.1 | Спортивный праздник «Меткий удар» | 3 |  | 3 |  |
| 10.2 | Спортивный праздник «Весенние настроение» | 3 |  | 3 |  |
|  | **ИТОГО:** | **108** | **21** | **87** |  |

**Содержание учебного плана первого года обучения**

***1. Физические качества организма***

*Теория:* Выносливость, быстрота, скоростно-силовые качества.

***2. История игры***

*Теория:* История возникновения игры в настольный теннис.

***3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль***

*Теория:* Основы врачебного контроля, приемы самоконтроля спортсмена.

***4. Правила игры в настольный теннис***

*Теория:* Форма игроков. Начало игры и подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результаты игры. Права и обязанности игрока. Состав команды и замена игроков. Судейская терминология.

***5. Общая и специальная физическая подготовка***

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Упражнения из лёгкой и тяжёлой атлетики. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Передачи во встречных колоннах», «Волейбол с надувными мячами», «Мяч капитану» и т.п. Эстафеты с кувырками, передачами, изменением направления движения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.

***6. Основы техники и тактики игры***

*Практика:* Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиции. Виды удара (атакующие и защитные). Подачи.

***7. Контрольные игры и соревнования***

*Практика:* Участие в соревнованиях различного уровня в своей возрастной группе.

***8. Контрольные испытания***

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов.

***9. Экскурсия, посещение соревнований***

*Теория:* Посещение и разбор соревнований различного уровня.

**10. Социальный блок**

*Практика:* Участие в массовых мероприятиях

**Учебный план**

**2 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
| всего | теория | практика |  |
| **1.** | **Что такое физическая культура** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 1.1 | Задачи физической культуры и спорта | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **2.** | **Настольный теннис в России** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 2.1 | История возникновения и развитие настольного тенниса в России | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **3.** | **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль** | **1** | **1** | - | **Устный опрос** |
| 3.1 | Основы врачебного контроля | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **4.** | **Правила игры в настольный теннис** | **6** | **6** | **-** | **Устный опрос** |
| 4.1 | Правила игры | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| 4.2 | Права и обязанности игрока | 2 | 2 |  | Устный опрос |
| 4.3 | Состав команды и замена игроков | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| 4.4 | Судейская терминология | 2 | 2 |  | Устный опрос |
| **5.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **33** | **-** | **33** | **Контрольные задания** |
| 5.1 | Общеразвивающие упражнения | 10 |  | 10 | Контрольные задания |
| 5.2 | Упражнения из лёгкой и тяжёлой атлетики | 13 |  | 13 | Контрольные задания |
| 5.3 | Подвижные игры, эстафеты | 10 |  | 10 | Контрольные задания |
| **6.** | **Основы техники и тактики игры** | **28** | **-** | **28** | **Контрольные задания** |
| 6.1 | Способы хвата ракетки | 7 |  | 7 | Контрольные задания |
| 6.2 | Основная стойка и позиции | 7 |  | 7 | Контрольные задания |
| 6.3 | Виды удара (атакующие и защитные) | 7 |  | 7 | Контрольные задания |
| 6.4 | Подачи. | 7 |  | 7 | Контрольные задания |
| **7.** | **Контрольные игры и соревнования** | **20** | **-** | **20** | **Контрольные игры, соревнования** |
| 7.1 | Участие в соревнованиях различного | 10 |  | 10 | соревнования |
| 7.2 | Контрольные игры | 10 |  | 10 | Контрольные игры |
| **8.** | **Контрольные испытания** | **6** | **-** | **6** | **Контрольные задания** |
| 8.1 | Выполнение контрольных нормативов | 6 |  | 6 | Контрольные задания |
| **9.** | **Виртуальные экскурсии** | **6** | **6** |  | Беседа |
| 9.1 | Просмотр и разбор соревнований различного уровня. | 6 | 6 |  | Беседа |
| 10 | Социальный блок | 6 |  | 6 |  |
| 10.1 | Спортивный праздник «Меткий удар» | 3 |  | 3 |  |
| 10.2 | Спортивный праздник «Весенние настроение» | 3 |  | 3 |  |
|  | **ИТОГО:** | **108** | **15** | **93** |  |

**Содержание учебного плана второго года обучения**

***11. Что такое физическая культура?***

*Теория:* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

***2. Настольный теннис в России***

*Теория:* История возникновения и развитие настольного тенниса в России ***3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль***

*Теория:* Основы врачебного контроля, приемы самоконтроля спортсмена.

***4. Правила игры в настольный теннис***

*Теория:* Форма игроков. Начало игры и подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счёт и результаты игры. Права и обязанности игрока. Состав команды и замена игроков. Судейская терминология.

***5. Общая и специальная физическая подготовка***

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Упражнения из лёгкой и тяжёлой атлетики. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Передачи во встречных колоннах», «Волейбол с надувными мячами», «Мяч капитану» и т.п. Эстафеты с кувырками, передачами, изменением направления движения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.

***6. Основы техники и тактики игры***

*Практика:* Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиции. Виды удара (атакующие и защитные). Подачи.

***7. Контрольные игры и соревнования***

*Практика:* Участие в соревнованиях различного уровня в своей возрастной группе.

***8. Контрольные испытания***

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов.

***9. Экскурсия, посещение соревнований***

*Теория:* Посещение и разбор соревнований различного уровня.

**10. Социальный блок**

*Практика:* Участие в массовых мероприятиях

**Учебный план**

**3 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
| всего | теория | практика |  |
| **1.** | **Что такое физическая культура** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 1.1 | Задачи физической культуры и спорта | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **2.** | **Современный настольный теннис** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 2.1 | Состояние и развитие настольного тенниса в настоящее время. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **3.** | **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль** | **1** | **1** | - | **Устный опрос** |
| 3.1 | Основы врачебного контроля Приемы самоконтроля спортсмена | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **4.** | **Особенности современной игры** | **6** | **6** | **-** | **Устный опрос** |
| 4.1 | Счёт в партии и их количество. | 3 | 3 |  | Устный опрос |
| 4.2 | Ограничения времени розыгрыша. | 3 | 3 |  | Устный опрос |
| **5.** | **Общая и специальная физическая подготовка** | **32** | **-** | **32** | **Контрольные задания** |
| 5.1 | Общеразвивающие упражнения | 15 |  | 15 | Контрольные задания |
| 5.2 | Упражнения из лёгкой и тяжёлой атлетики | 7 |  | 7 | Контрольные задания |
| 5.3 | Подвижные игры, эстафеты | 10 |  | 10 | Контрольные задания |
| **6.** | **Основы техники и тактики игры** | **28** | **-** | **28** | **Контрольные задания** |
| 6.1 | Способы хвата ракетки | 7 |  | 7 | Контрольные задания |
| 6.2 | Основная стойка и позиции | 7 |  | 7 | Контрольные задания |
| 6.3 | Виды удара (атакующие и защитные) | 7 |  | 7 | Контрольные задания |
| 6.4 | Подачи. | 7 |  | 7 | Контрольные задания |
| **7.** | **Контрольные игры и соревнования** | **15** | **-** | **15** | **Контрольные игры, соревнования** |
| 7.1 | Участие в соревнованиях различного уровня | 8 |  | 8 | соревнования |
| 7.2 | Контрольные игры | 7 |  | 7 | Контрольные игры |
| **8.** | **Контрольные испытания** | **8** | **-** | **8** | **Контрольные задания** |
| 8.1 | Выполнение контрольных нормативов | 8 |  | 8 | Контрольные задания |
| **9.** | **Виртуальные экскурсии** | **10** | **10** |  | Беседа |
| 9.1 | Просмотр и разбор соревнований различного уровня. | 10 | 10 |  | Беседа |
| **10** | **Социальный блок** | 6 |  | 6 |  |
| 10.1 | Спортивный праздник «Меткий удар» | 3 |  | 3 |  |
| 10.2 | Спортивный праздник «Весенние настроение» | 3 |  | 3 |  |
| **ИТОГО:** | | **108** | **19** | **89** |  |

**Содержание учебного плана третьего года обучения**

***11. Что такое физическая культура?***

*Теория:* Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.

***2. Современный настольный теннис***

*Теория:* Состояние и развитие настольного тенниса в мире в настоящее время.

***3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль***

*Теория:* Основы врачебного контроля, приемы самоконтроля спортсмена.

***4.* Особенности современной игры**

*Теория:* Счёт в партии и их количество. Ограничения времени розыгрыша.

***5. Общая и специальная физическая подготовка***

*Практика:* Общеразвивающие упражнения. Упражнения из лёгкой и тяжёлой атлетики. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Передачи во встречных колоннах», «Волейбол с надувными мячами», «Мяч капитану» и т.п. Эстафеты с кувырками, передачами, изменением направления движения. Спортивные игры: баскетбол, футбол, ручной мяч.

***6. Основы техники и тактики игры***

*Практика:* Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиции. Виды удара (атакующие и защитные). Подачи.

***7. Контрольные игры и соревнования***

*Практика:* Участие в соревнованиях различного уровня в своей возрастной группе.

***8. Контрольные испытания***

*Практика:* Выполнение контрольных нормативов.

***9. Экскурсия, посещение соревнований***

*Теория:* Посещение и разбор соревнований различного уровня.

**10. Социальный блок**

*Практика:* Участие в массовых мероприятиях

**Учебный план**

**4год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
| всего | теория | практика |  |
| **1.** | **Физическая культура и спорт в России** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 1.1 | Массовый народный характер спорта в нашей стране. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **2.** | **Настольный теннис в Азии** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 2.1 | Начало распространения игры в Китае и развитие в Азии | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **3.** | **Организм человека и сорт** | **2** | **2** | - | **Устный опрос** |
| 3.1 | Строение и функции организма. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| 3.2 | Причины травм, их предупреждение и оказание первой медицинской помощи. | 1 | 1 |  |  |
| **4** | **Современный настольный теннис** | **6** | **6** |  |  |
| 4.1 | Официальные правила настольного тенниса и организация соревнований. | 3 | 3 |  |  |
| 4.2 | Судейство, место проведения соревнований разного уровня. | 3 | 3 |  |  |
| **5.** | **Места занятий и инвентарь** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 5.1 | Характеристика площадки. Экипировка игроков. Виды ракеток. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **6** | **Общая физическая подготовка** | **46** |  | **46** | **Контрольные задания** |
| 6.1 | Общеразвивающие упражнения | 10 |  | **10** | Контрольные задания |
| 6.2 | *Подвижные игры* | 9 |  | **9** | Контрольные задания |
| 6.3 | *Спортивные игры* | 9 |  | **9** | Контрольные задания |
| 6.4 | Упражнения из лёгкой атлетики | 9 |  | **9** | Контрольные задания |
| 6.5 | Упражнения из тяжёлой атлетики | 9 |  | **9** | Контрольные задания |
| **7** | **Специальная физическая подготовка** | **40** | **-** | **40** | **Контрольные задания** |
| 7.1 | Развитие скоростно-силовых качеств и развитие ловкости | 40 |  | 40 | Контрольные задания |
| **8** | **Техническая подготовка** | **42** | **-** | **42** | **Контрольные задания** |
| 8.1 | Перемещения | 20 |  | 20 | Контрольные задания |
| 8.2 | Подачи | 22 |  | 22 | Контрольные задания |
| **9.** | **Тактическая подготовка** | **43** |  | **43** | **Контрольные задания** |
| 9.1 | Тактические приёмы | 18 |  | 18 | Контрольные задания |
| 9.2 | Тактика нападения | 22 |  | 22 | Контрольные задания |
| 9.3 | Тактика защиты | 13 |  | 13 | Контрольные задания |
| **10.** | **Контрольно-тестовые испытания** | **4** | **-** | **4** | **Контрольные задания** |
| 10.1 | Контрольные испытания | 4 |  | 4 | Контрольные задания |
| **11** | **Судейская практика** | **6** | **-** | **6** | **Контрольные задания** |
| 11.1 | Применение официальных правил в судействе | 3 |  | 3 | Контрольные задания |
| 11.2 | Судейство, заполнение протоколов игр за секретарским столом | 3 |  | 3 | Контрольные задания |
| **12.** | **Участие в соревнованиях** | **12** |  | **12** | **Соревнования** |
| 12.1 | Соревнования и товарищеские игры | 12 |  | 12 | Соревнования |
| **13** | **Социальный блок** | **12** |  | **12** |  |
| 13.1 | Спортивный праздник «Меткий удар» | 3 |  | 3 |  |
| 13.2 | Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее» | 3 |  | 3 |  |
| 13.3 | Спортивный праздник «Встреча весны» | 3 |  | 3 |  |
| 13.4 | Спортивный праздник «Горячая ракетка» | 3 |  | 3 |  |
| **ИТОГО:** | | **216** | **6** | 210 |  |

**Содержание программы четвертого года обучения**

***1.Физическая культура и спорт в России***

*Теория:* Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Почётные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

***2. Настольный теннис в Азии***

*Теория:* Начало распространения игры в Китае, ее смысл, преследуемая цель, задачи, решаемые при ее реализации. Уровень игры в Азии в настоящее время.

***3. Организм человека***

*Теория:* Строение и функции организма. Укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов с помощью физических упражнений. Причины травм, их предупреждение и оказание первой медицинской помощи.

***4. Современный настольный теннис***

*Теория:* Официальные правила настольного тенниса и организация соревнований.

Судейство, место проведения соревнований разного уровня.

***5. Места занятий и инвентарь***

*Теория:* Характеристика площадки. Экипировка игроков. Виды ракеток.

***6. Общая физическая подготовка спортсмена***

*Практика: Общеразвивающие упражнения*

Упражнения выполняются в движении, на месте, с предметами на все группы мышц.

*Практика: Подвижные игры*: «Мяч в воздухе», «Передачи во встречных колоннах», «Волейбол с надувными мячами», «Мяч капитану» и т.п. Эстафеты с кувырками, передачами, изменением направления движения.

*Практика: Спортивные игры:* баскетбол, футбол, ручной мяч.

*Практика: Упражнения из лёгкой атлетики:* спортивная ходьба, кросс на 500, 1000, 1500 и 3000 м, пробегание отрезков 30, 60, 100 м, бег с высоким подниманием бедра, бег с прыжками через предметы, многоскоки на одной ноге с продвижением вперед и подтягиванием ног вперёд-вверх, бег с захлёстыванием голени назад, семенящий бег, многоскоки на одной и обеих ногах с продвижением вперёд, прыжки в длину, высоту, метание теннисного мяча, упражнения с использованием специальных тренажёрных средств.

*Практика: Упражнения из тяжёлой атлетики:* жим штанги стоя, сидя, лёжа; рывки и толчки штанги, прыжки со штангой массой 20-30% от собственного веса спортсмена, упражнения с гантелями.

***7. Специальная физическая подготовка спортсмена***

*Практика:* Развитие скоростно-силовых качеств и развитие ловкости, перекаты, кувырок (вперёд, назад, в сторону), падение.

***8. Техническая подготовка***

*Практика:* Перемещения: совершенствование перемещений.

*Практика:* Подачи: длинные с высоким подбрасыванием мяча (быстрые – с ложными движениями руки с ракеткой, с нижним, нижнебоковым, верхнебоковым вращением, медленные – с нижним, нижнебоковым вращением).

***9. Тактическая подготовка***

*Практика:* Тактические приёмы: резкий атакующий удар после подачи, атакующий удар, атака накатом, атака со срезки, приём подач.

*Практика* Тактика нападения: топ-спин справа с подрезки, топ-спин слева с подрезки, ложный топ-спин.

*Практика:* Тактика защиты: прием мяча с изменением вращения.

***10. Контрольно-тестовые испытания***

*Практика :*Контрольные испытания

***11. Судейская практика***

*Практика :*Применение официальных правил в судействе товарищеских и неофициальных игр в тренировочном процессе. Судейство, заполнение протоколов игр за секретарским столом.

***12. Участие в соревнованиях***

*Практика:* Официальные соревнования и товарищеские игры с учащимися других школ города.

**13. Социальный блок**

*Практика:* Участие в массовых мероприятиях

**Учебный план**

**5 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
| всего | теория | практика |  |
| **1.** | **Физическая культура и спорт в мире** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 1.1 | Основные направления развития физкультуры и спорта в мире | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **2.** | **Настольный теннис в Европе** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 2.1 | Развитие настольного тенниса в Европе. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **3.** | **Организм человека и сорт** | **1** | **1** | - | **Устный опрос** |
| 3.1 | Строение и функции организма. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| 3.2 | Причины травм, их предупреждение и оказание первой медицинской помощи. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **4** | **Современный настольный теннис** | **2** | **2** |  | **Устный опрос** |
| 4.1 | Официальные правила настольного тенниса и организация соревнований. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| 4.2 | Судейство, место проведения соревнований разного уровня. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **5.** | **Места занятий и инвентарь** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 5.1 | Характеристика площадки. Экипировка игроков. Виды ракеток. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **6** | **Общая физическая подготовка** | **42** |  | **42** | **Контрольные задания** |
| 6.1 | Общеразвивающие упражнения | 8 |  | **8** | Контрольные задания |
| 6.2 | *Подвижные игры* | 9 |  | **9** | Контрольные задания |
| 6.3 | *Спортивные игры* | 9 |  | **9** | Контрольные задания |
| 6.4 | Упражнения из лёгкой атлетики | 9 |  | **9** | Контрольные задания |
| 6.5 | Упражнения из тяжёлой атлетики | 9 |  | **9** | Контрольные задания |
| **7** | **Специальная физическая подготовка** | **40** | **-** | **40** | **Контрольные задания** |
| 7.1 | Развитие скоростно-силовых качеств и развитие ловкости | 40 |  | 40 | Контрольные задания |
| **8** | **Техническая подготовка** | **42** | **-** | **42** | **Контрольные задания** |
| 8.1 | Перемещения | 20 |  | 20 | Контрольные задания |
| 8.2 | Подачи | 22 |  | 22 | Контрольные задания |
| **9.** | **Тактическая подготовка** | **46** |  | **46** | **Контрольные задания** |
| 9.1 | Тактические приёмы | 19 |  | 19 | Контрольные задания |
| 9.2 | Тактика нападения | 23 |  | 23 | Контрольные задания |
| 9.3 | Тактика защиты | 14 |  | 14 | Контрольные задания |
| **10.** | **Контрольно-тестовые испытания** | **4** | **-** | **4** | **Контрольные задания** |
| 10.1 | Контрольные испытания | 4 |  | 4 | Контрольные задания |
| **11** | **Судейская практика** | **6** | **-** | **6** | **Контрольные задания** |
| 11.1 | Применение официальных правил в судействе | 3 |  | 3 | Контрольные задания |
| 11.2 | Судейство, заполнение протоколов игр за секретарским столом | 3 |  | 3 | Контрольные задания |
| **12.** | **Участие в соревнованиях** | **12** |  | **12** | **Соревнования** |
| 12.1 | Соревнования и товарищеские игры | 12 |  | 12 | Соревнования |
| 13 | **Социальный блок** | 12 |  | 12 |  |
| 13.1 | Спортивный праздник «Меткий удар» | 3 |  | 3 |  |
| 13.2 | Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее» | 3 |  | 3 |  |
| 13.3 | Спортивный праздник «Встреча весны» | 3 |  | 3 |  |
| 13.4 | Спортивный праздник «Быстрая ракетка» | 3 |  | 3 |  |
| **ИТОГО:** | | **216** | **11** | 205 |  |

**Содержание программы пятого года обучения**

***1.Физическая культура и спорт в Мире***

*Теория:* Основные направления развития физкультуры и спорта в мире в настоящее время, усиление внимания к развитию спорта в современном мире.

***2.Настольный теннис в Европе***

*Теория:* азвитие настольного тенниса в Европе.

Начало распространения игры в странах Европы. Уровень игры спортсменов Европы.

***3. Организм человека***

*Теория:* Строение и функции организма. Укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов с помощью физических упражнений. Причины травм, их предупреждение и оказание первой медицинской помощи.

***4.Лучшие спортсмены современности***

*Теория:* Достижения современных спортсменов-теннисистов. Рекорды российские и мировые.

***5. Места занятий и инвентарь***

*Теория:* Характеристика площадки. Экипировка игроков. Виды ракеток.

***6. Общая физическая подготовка спортсмена***

*Практика: Общеразвивающие упражнения*

Упражнения выполняются в движении, на месте, с предметами на все группы мышц.

*Практика: Подвижные игры*: «Мяч в воздухе», «Передачи во встречных колоннах», «Волейбол с надувными мячами», «Мяч капитану» и т.п. Эстафеты с кувырками, передачами, изменением направления движения.

*Практика: Спортивные игры:* баскетбол, футбол, ручной мяч.

*Практика: Упражнения из лёгкой атлетики:* спортивная ходьба, кросс на 500, 1000, 1500 и 3000 м, пробегание отрезков 30, 60, 100 м, бег с высоким подниманием бедра, бег с прыжками через предметы, многоскоки на одной ноге с продвижением вперед и подтягиванием ног вперёд-вверх, бег с захлёстыванием голени назад, семенящий бег, многоскоки на одной и обеих ногах с продвижением вперёд, прыжки в длину, высоту, метание теннисного мяча, упражнения с использованием специальных тренажёрных средств.

*Практика: Упражнения из тяжёлой атлетики:* жим штанги стоя, сидя, лёжа; рывки и толчки штанги, прыжки со штангой массой 20-30% от собственного веса спортсмена, упражнения с гантелями.

***7. Специальная физическая подготовка спортсмена***

*Практика:* Развитие скоростно-силовых качеств и развитие ловкости, перекаты, кувырок (вперёд, назад, в сторону), падение.

***8. Техническая подготовка***

*Практика:* Перемещения: совершенствование перемещений.

*Практика:* Подачи: длинные с высоким подбрасыванием мяча (быстрые – с ложными движениями руки с ракеткой, с нижним, нижнебоковым, верхнебоковым вращением, медленные – с нижним, нижнебоковым вращением).

***9. Тактическая подготовка***

*Практика:* Тактические приёмы: резкий атакующий удар после подачи, атакующий удар, атака накатом, атака со срезки, приём подач.

*Практика* Тактика нападения: топ-спин справа с подрезки, топ-спин слева с подрезки, ложный топ-спин.

*Практика:* Тактика защиты: прием мяча с изменением вращения.

***10. Контрольно-тестовые испытания***

*Практика :*Контрольные испытания

***11. Судейская практика***

*Практика :*Применение официальных правил в судействе товарищеских и неофициальных игр в тренировочном процессе. Судейство, заполнение протоколов игр за секретарским столом.

***12. Участие в соревнованиях***

*Практика:* Официальные соревнования и товарищеские игры с учащимися других школ города.

**13. Социальный блок**

*Практика:* Участие в массовых мероприятиях

**Учебный план**

**6 год обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование тем | Количество часов | | | Форма аттестации/контроля |
| всего | теория | практика |  |
| **1.** | **Физическая культура и спорт в мире** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 1.1 | Основные направления развития физкультуры и спорта в мире | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **2.** | **Настольный теннис в Европе** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 2.1 | Развитие настольного тенниса в Европе. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **3.** | **Организм человека и сорт** | **2** | **2** | - | **Устный опрос** |
| 3.1 | Строение и функции организма. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| 3.2 | Причины травм, их предупреждение и оказание первой медицинской помощи. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **4** | **Современный настольный теннис** | **6** | **6** |  | **Устный опрос** |
| 4.1 | Официальные правила настольного тенниса и организация соревнований. | 3 | 3 |  | Устный опрос |
| 4.2 | Судейство, место проведения соревнований разного уровня. | 3 | 3 |  | Устный опрос |
| **5.** | **Места занятий и инвентарь** | **1** | **1** | **-** | **Устный опрос** |
| 5.1 | Характеристика площадки. Экипировка игроков. Виды ракеток. | 1 | 1 |  | Устный опрос |
| **6** | **Общая физическая подготовка** | **40** |  | **40** | **Контрольные задания** |
| 6.1 | Общеразвивающие упражнения | 8 |  | **8** | Контрольные задания |
| 6.2 | *Подвижные игры* | 7 |  | **7** | Контрольные задания |
| 6.3 | *Спортивные игры* | 9 |  | **9** | Контрольные задания |
| 6.4 | Упражнения из лёгкой атлетики | 9 |  | **9** | Контрольные задания |
| 6.5 | Упражнения из тяжёлой атлетики | 9 |  | **9** | Контрольные задания |
| **7** | **Специальная физическая подготовка** | **40** | **-** | **40** | **Контрольные задания** |
| 7.1 | Развитие скоростно-силовых качеств и развитие ловкости | 40 |  | 40 | Контрольные задания |
| **8** | **Техническая подготовка** | **45** | **-** | **45** | **Контрольные задания** |
| 8.1 | Перемещения | 22 |  | 22 | Контрольные задания |
| 8.2 | Подачи | 23 |  | 23 | Контрольные задания |
| **9.** | **Тактическая подготовка** | **46** |  | **46** | **Контрольные задания** |
| 9.1 | Тактические приёмы | 19 |  | 19 | Контрольные задания |
| 9.2 | Тактика нападения | 23 |  | 23 | Контрольные задания |
| 9.3 | Тактика защиты | 14 |  | 14 | Контрольные задания |
| **10.** | **Контрольно-тестовые испытания** | **4** | **-** | **4** | **Контрольные задания** |
| 10.1 | Контрольные испытания | 4 |  | 4 | Контрольные задания |
| **11** | **Судейская практика** | **6** | **-** | **6** | **Контрольные задания** |
| 11.1 | Применение официальных правил в судействе | 3 |  | 3 | Контрольные задания |
| 11.2 | Судейство, заполнение протоколов игр за секретарским столом | 3 |  | 3 | Контрольные задания |
| **12.** | **Участие в соревнованиях** | **12** |  | **12** | **Соревнования** |
| 12.1 | Соревнования и товарищеские игры | 12 |  | 12 | Соревнования |
| 13 | **Социальный блок** | **12** |  | **12** |  |
| 13.1 | Спортивный праздник «Меткий удар» | 3 |  | 3 |  |
| 13.2 | Спортивный праздник «Быстрее, выше, сильнее» | 3 |  | 3 |  |
| 13.3 | Спортивный праздник «Встреча весны» | 3 |  | 3 |  |
| 13.4 | Спортивный праздник «Горячая ракетка» | 3 |  | 3 |  |
| **ИТОГО:** | | **216** | **11** | **205** |  |

**Содержание программы пятого года обучения**

***1.Физическая культура и спорт в Мире***

*Теория:* Основные направления развития физкультуры и спорта в мире в настоящее время, усиление внимания к развитию спорта в современном мире.

***2.Настольный теннис в Европе***

*Теория:* развитие настольного тенниса в Европе.

Начало распространения игры в странах Европы. Уровень игры спортсменов Европы.

***3. Организм человека***

*Теория:* Строение и функции организма. Укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов с помощью физических упражнений. Причины травм, их предупреждение и оказание первой медицинской помощи.

***4.Лучшие спортсмены современности***

*Теория:* Достижения современных спортсменов-теннисистов. Рекорды российские и мировые.

***5. Места занятий и инвентарь***

*Теория:* Характеристика площадки. Экипировка игроков. Виды ракеток.

***6. Общая физическая подготовка спортсмена***

*Практика: Общеразвивающие упражнения*

Упражнения выполняются в движении, на месте, с предметами на все группы мышц.

*Практика: Подвижные игры*: «Мяч в воздухе», «Передачи во встречных колоннах», «Волейбол с надувными мячами», «Мяч капитану» и т.п. Эстафеты с кувырками, передачами, изменением направления движения.

*Практика: Спортивные игры:* баскетбол, футбол, ручной мяч.

*Практика: Упражнения из лёгкой атлетики:* спортивная ходьба, кросс на 500, 1000, 1500 и 3000 м, пробегание отрезков 30, 60, 100 м, бег с высоким подниманием бедра, бег с прыжками через предметы, многоскоки на одной ноге с продвижением вперед и подтягиванием ног вперёд-вверх, бег с захлёстыванием голени назад, семенящий бег, многоскоки на одной и обеих ногах с продвижением вперёд, прыжки в длину, высоту, метание теннисного мяча, упражнения с использованием специальных тренажёрных средств.

*Практика: Упражнения из тяжёлой атлетики:* жим штанги стоя, сидя, лёжа; рывки и толчки штанги, прыжки со штангой массой 20-30% от собственного веса спортсмена, упражнения с гантелями.

***7. Специальная физическая подготовка спортсмена***

*Практика:* Развитие скоростно-силовых качеств и развитие ловкости, перекаты, кувырок (вперёд, назад, в сторону), падение.

***8. Техническая подготовка***

*Практика:* Перемещения: совершенствование перемещений.

*Практика:* Подачи: длинные с высоким подбрасыванием мяча (быстрые – с ложными движениями руки с ракеткой, с нижним, нижнебоковым, верхнебоковым вращением, медленные – с нижним, нижнебоковым вращением).

***9. Тактическая подготовка***

*Практика:* Тактические приёмы: резкий атакующий удар после подачи, атакующий удар, атака накатом, атака со срезки, приём подач.

*Практика* Тактика нападения: топ-спин справа с подрезки, топ-спин слева с подрезки, ложный топ-спин.

*Практика:* Тактика защиты: прием мяча с изменением вращения.

***10. Контрольно-тестовые испытания***

*Практика :*Контрольные испытания

***11. Судейская практика***

*Практика :*Применение официальных правил в судействе товарищеских и неофициальных игр в тренировочном процессе. Судейство, заполнение протоколов игр за секретарским столом.

***12. Участие в соревнованиях***

*Практика:* Официальные соревнования и товарищеские игры с учащимися других школ города.

**13. Социальный блок**

*Практика:* Участие в массовых мероприятиях

**III Организационно-педагогические условия реализации программы**

**1 Материально-техническое обеспечение программы**

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Обучение настольному теннису» реализуется на базе МБОУ Гимназии №1. Согласно договору безвозмездного пользования объектом недвижимости от 01июня 2012 г. № 001493-БП для занятий выделен спортивный зал площадью 274 кв. м.

Для успешной реализации программы имеется в наличие следующие оборудование и инвентарь:

* тренажёр для укрепления кистей рук – 2 шт.;
* тренажёр «Пушка» - 1 шт.;
* тренажёр «Колесо» - 1 шт.;
* гимнастические скамейки – 4 шт.;
* скакалки – 15 шт.;
* теннисные ракетки – 20 шт.;
* теннисные шарики – 50 шт.;
* теннисные столы – 4 шт.;
* гантели – 10 шт.

Эффективность тренировок возрастает, если используются дополнительные приспособления и тренажёры. Их применение способствует совершенствованию наиболее важных элементов техники, повышению величины нагрузки и интенсивности упражнений.

Для развития силы мышц рук, ног, туловища используются гантели, резиновые амортизаторы, гири, штанга, мешки с песком, набивные мячи.

**2. Методическое обеспечение программы**

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижение высокого уровня физической подготовленности на всех этапах тренировочного процесса. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования. Особое внимание уделяется физической и технической подготовке обучающихся.

Большое внимание уделяется психологической (морально-волевой) подготовке, которая является важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки теннисистов. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности теннисиста в напряженных игровых ситуациях. Психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры. В дальнейшем она тесно связана с соревновательной подготовкой, оказывая существенное влияния на результаты соревновательной деятельности теннисистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям. Психологическая (морально-волевая) подготовка решает следующие задачи:

* воспитание высоких моральных качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы;
* воспитание волевых качеств - целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности;
* развитие навыков командных действий;
* адаптация к условиям соревнований и создание психологической установки на успешное проведение игры.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов, в том числе: лекций, бесед, диспутов на этические темы, личного примера педагога, побуждения к деятельности убеждением, поощрением, проведения совместных занятий менее подготовленных теннисистов с более подготовленными (младших со старшими и т. д.).

Подготовка юного теннисиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов. В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств спортсмена.

При планировании общей и специальной физической подготовки учитывается следующее:

* строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей и подростков;
* неуклонное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес специальной физической подготовки и уменьшается удельный вес общей физической подготовки;
* непрерывное совершенствование спортивной техники;
* планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом возраста занимающихся;
* одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные периоды развития детского организма.

С целью создания условий, способствующих наиболее полной реализации возможностей обучающихся, особое внимание обращается на следующие аспекты:

* усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
* повышение роли и объема индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала теннисистов;
* осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органичной взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки.

IV. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Литература для педагога**

1. Байгулов Ю.П. Романин А.Н. Основы настольного тенниса.- М., 1979.
2. Вяткин В.А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях.- М., 1981.
3. Радивой Худец. Техника с Владимиром Самсоновым.- М., 1995.
4. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР.- М., 1989.

**Литература для обучающихся**

1. Радивой Худец. Техника с Владимиром Самсоновым.- М., 1995.
2. Шпрах С.Л. Настольный теннис. У меня секретов нет.- М.,1998.

**V Приложение**

**Инструкция по технике безопасности на занятиях по настольному теннису**

**1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по настольному теннису допускаются:

* обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта;
* прошедшие инструктаж по технике безопасности;
* одетые в спортивную одежду и обувь, соответствующие проводимому виду занятий.

1.2. График проведения занятий в секции настольного тенниса определяется расписанием занятий, утвержденным директором ДДТ «Центральный».

1.3. Опасными факторами на занятиях являются:

возможность возникновения травм при падении на твердом покрытии; при нахождении в зоне удара; при наличии посторонних предметов вблизи стола; при неисправных ракетках; при игре на слабо укреплённом столе.

1.4. При нахождении на занятиях обучающиеся обязаны соблюдать Правила поведения, правила пожарной безопасности.

1.4. О каждом несчастном случае обучающиеся обязаны немедленно сообщить педагогу (тренеру), проводящему занятия.

1.5. Обучающимся запрещается без разрешения педагога (тренера) подходить к имеющемуся в спортивном зале и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с пунктом 6 «Ответственность обучающихся» Правил поведения обучающихся.

**2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. С разрешения педагога (тренера), проводящего занятия, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму, аккуратно сложить свою одежду в специальный шкафчик, надеть обувь на нескользящей подошве.

2.2. С разрешения педагога (тренера), проводящего занятия, пройти в зал.

2.3. Разрешается брать с собой в зал только вещи, необходимые для занятий. Запрещается иметь при себе предметы, которые могут причинить повреждения.

2.4. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Во время занятий обучающийся обязан:

* соблюдать настоящую инструкцию;
* неукоснительно выполнять все указания педагога (тренера), проводящего занятия;
* при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
* использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством педагога (тренера), проводящего занятия;
* выполнять упражнения на спортивных снарядах, спортивном оборудовании только в присутствии педагога (тренера), проводящего занятия и с его страховкой;
* при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
* во избежание столкновений исключить резкие остановки во время игры или бега;
* производить метание мячей только с разрешения педагога (тренера), проводящего занятия.

3.2. Обучающимся запрещается:

* стоять близко от других учащихся, выполняющих упражнения;
* выполнять любые действия без разрешения педагога (тренера), проводящего занятия;
* использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
* бить мячом в стены и потолок зала, в электронное табло и ограждения;
* производить самостоятельно разборку, сборку и ремонт спортивного оборудования и приспособлений;
* вносить в спортивный зал или выносить из него любые предметы без разрешения педагога (тренера), проводящего занятия.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, возникновении кровотечения, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом педагогу (тренеру), проводящему занятия.

4.2. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и т.п.) немедленно сообщить об этом педагогу (тренеру), проводящему занятия и действовать в соответствии с его указаниями.

4.3. При получении травмы сообщить об этом педагогу (тренеру), проводящему занятия.

4.4. При необходимости и возможности помочь педагогу (тренеру), проводящему занятия оказать пострадавшему первую медицинскую помощь.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Сдать использованное оборудование и инвентарь педагогу (тренеру), проводящему занятия.

5.2. С разрешения педагога (тренера), проводящего занятия, выйти из спортивного зала.

5.3. Принять душ, переодеться, просушить волосы.

5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон проинформировать об этом педагога (тренера).

**6. Заключительные положения**

6.1. Проверка и пересмотр настоящей инструкции осуществляется не реже одного раза в 5 лет.

6.2. Инструкция должна быть досрочно пересмотрена в следующих случаях:

* при изменении условий обучения в секции;
* при внедрении новой техники и (или) технологий;
* по результатам анализа материалов расследования несчастных случаев.

6.3. Если в течение 5-ти лет со дня утверждения (введения в действие) настоящей инструкции условия обучения в секции не изменяются, то ее действие продлевается на следующие пять лет.

6.4. Ответственность за своевременное внесение изменений и дополнений, а также пересмотр настоящей инструкции возлагается на педагога дополнительного образования.