****

**Содержание**

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Учебный план

1.3. Содержание программы

1.3.1 Модуль «Основы настольного тенниса»

1.3.2. Модуль «Физическая подготовка»

1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий программы

2.1. Календарный учебный график

2.2. Система контроля и формы аттестации

2.3. Оценочные материалы

2.3.1. по модулю « Основы настольного тенниса»

2.3.2. по модулю «Физическая подготовка»

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Материально техническое обеспечение

2.4.2 Методические условия

2.4.3. Информационное обеспечение программы

2.4.4 Кадровое обеспечение

2.5. Воспитательная работа

2.6. Список литературы

**РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Настольный теннис» имеет *физкультурно-спортивную направленность.*

Слова «настольный теннис» прочно вошли в наш лексикон, а сама игра – в быт. Из развлекательной она превратилась в спортивную. И сегодня настольный теннис – один из самых массовых видов спорта. Особенно популярна эта игра среди детей и подростков. В настольный теннис играют в школах и парках культуры, домах отдыха и дворцах спорта. Игра эта общедоступна, играть в нее могут все от мала до велика. Она хороша тем, то может быть и развлекательно-оздоровительной, если ты хочешь повеселиться, подвигаться, и тренировочной, если ты хочешь воспитать необходимые физические и психологические качества, черты характера, и спортивно-состязательной, когда ты занимаешься ею всерьез, и достиг определенного мастерства.

*Актуальность программы* в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься настольным теннисом, чем специализированные спортивные школы, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, доступный инвентарь делают этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у учащихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя у учащихся поведенческие установки, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить их внутренний мир, расширить информированность в области оздоровления и развития организма.

Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом правил игры до 11 очков.

*Педагогическая целесообразность –*позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, развитию физических качеств, пробуждение интереса подростков к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 26.09.2022г. №70226) Настоящий приказ вступает в силу с 1 марта 2023 г. и действует по 28 февраля 2029 года.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

Цель программы: формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся и организация их свободного времени.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- знакомство учащихся с историей развития вида спорта «настольный теннис»;

- изучение правил игры, правил судейства, организации и проведения соревнований;

- обучение техники и тактики игры в настольный теннис;

- обучение методам подбора и регулирования индивидуальной физической нагрузки;

- изучение правил поведения и безопасности во время занятий, правил подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

*Развивающие:*

- развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, выносливости), укрепление здоровья, закаливание организма;

- развитие специальных двигательных, технических и тактических умений и навыков,

- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

*Воспитательные:*

- формирование дружного и сплоченного коллектива, способного совместно решать поставленные задачи;

- воспитание морально-волевых качеств спортсмена;

- пропаганда здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и правонарушений в среде подростков и молодежи.

*Срок реализации программы*: 3 года.

*Объем программы* - 276 часов в год

*Форма обучения* - очная.

*Адресат программы*: дети 7-18 лет. Программа в полной мере отвечает интересам подростка и старшего школьника, создает условия для осуществления видов деятельности, являющихся ведущими для данного возраста, и учитывает возрастные, гендерные, психофизиологические особенности обучающихся.

*Наполняемость группы* – 15-25 человек.

*Формы проведения занятий*: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тестирование, учебные соревнования, участие в соревнованиях.

*Тип занятий*: теоретический и практический.

Важным условием эффективности реализации программы является принцип *разноуровневости*, который заключается в предоставлении возможности заниматься всем детям, независимо от способностей и уровня общего развития. Обучающиеся осваивают материал исходя из своих возможностей. Занятия строятся таким образом, что участники программы приобретают *базовый уровень знаний, умений и навыков.*

**1.2. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование модуля** | **Количество часов** | | | | | | | | | **Формы проведения промежуточной аттестации/**  **контроля** |
| **1 год обучения**  **(базовый уровень)** | | | **2 год обучения**  **(базовый уровень)** | | | **3 год обучения**  **(базовый уровень)** | | |
| **Всего** | **Теория** | **Практ.** | **Всего** | **Теория** | **Практ.** | **Всего** | **Теория** | **Практ.** |
| **Физическая подготовка** | **138** | **15** | **123** | **123** | **10** | **113** | **106** | **6** | **100** | Тестирование, соревнования/ тестирование, практические задания |
| **Основы настольного**  **тенниса** | **138** | **24** | **114** | **153** | **20** | **133** | **170** | **15** | **155** | Тестирование, соревнования/ тестирование, практические задания |
| **Всего в год** | **276** | **39** | **237** | **276** | **30** | **246** | **276** | **21** | **255** |  |

**1.3. Содержание программы**

**1 год обучения (базовый уровень)**

1. **Модуль «Основы настольного тенниса» (138 ч.)**
   1. **Теория – 24 ч.**

Настольный теннис как вид спорта. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Правила игры в настольный теннис. Правила проведения соревнований по настольному теннису.

Спортивный инвентарь и уход за ним.

*Техническая подготовка.* Понятие о технике игры в настольный теннис.Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры (хватка, стойка, вращение мяча, движения игрока, удары, подача и ее прием).

Основные виды вращения мяча. Зависимость траектории полёта мяча от угла соударения мяча и ракетки.

Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

*Тактическая подготовка.* Понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики игры. Планирование тактических действий. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.

Тактическая классификация ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Тактические приемы и комбинации. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

* 1. **Практика – 114 ч.**

***Техническая подготовка***

*Обучение основным техническим приемам игры.*

Способы хваток ракетки. Основные особенности техники игры горизонтальной и вертикальной хватки ракетки. Основные стойки, способы передвижений. Виды вращений мяча, особенности ударов из разных зон. Особенности координаций движений рук, ног и туловища при выполнении ударов. Перемещения теннисиста беговыми, скрестными, сдвоенными шагами, прыжками, выпадами.

Удары без вращения мяча: «толчок», «подставка». Удары с вращением: «накат», «подрезка», «топ-спин», «свеча».

Обучение техники подач: прямым ударом, «маятник», «челнок», «веер». Короткие и длинные подачи. Выполнение подач в заданную зону стола. Выполнение серийных ударов.

Прием подач. Обучение техники приема мячей с различным направлением и вращением.

***Тактическая подготовка***

*Обучение тактическим действиям при игре в защите и нападении.*

Подачи в нападении.

Отражение простых и сложных подач.

Обучение техники выполнения: ударов по «свече» «подрезкой»; «наката» по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении; «наката» по мячам с верхним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

Игры «подставкой» против «подставки», «топ-спином» против «топ-спина», «подрезкой» против «подрезки», ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой.

Простейшие тактические комбинации.

Особенности технических и тактических приемов игры в парах.

***Сдача контрольных нормативов. Контрольные соревнования.***

Сдача контрольных нормативов в соответствии с зачетными требованиями. Учебная игра. Соревнования внутри учебной группы.

1. **Модуль «Физическая подготовка» (138 часов)**

**2.1. Теория – 15 ч.**

***Общая физическая подготовка***

Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Единая спортивна классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по настольному теннису. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

***Специальная физическая подготовка***

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов. Характер и методика развития специальных физических качеств, необходимых теннисисту: выносливости, быстроты, ловкости, силы, скорости, координационных способностей, развития чувства мяча.

**2.2. Практика – 123 ч.**

***Общая физическая подготовка***

1. *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с допол­нительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

1. *Общеразвивающие упражнения с предметами*.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

1. *Акробатические упражнения*. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
2. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расста­новкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
3. *Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, футбол (по упрощенным правилам).

***Специальная физическая подготовка***

*1. Упражнения для развития быстроты и ловкости:*

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления ;

- выпады из различных положений;

- упражнения со скакалкой;

- бег на месте с высоким подниманием бедра;

- бег с ускорением;

- челночный бег;

- переменный бег (30 м – быстро, 30 м – медленно);

- передвижение боком скачками;

- имитация подставки слева и удар справа;

- имитация удара по мячу с поворотом туловища;

- прыжки в стороны (ширина 2,5 м);

- переступание боком;

- перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по мячу;

- быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или с нагрузкой 0,5-1кг;

- быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья

внутрь и наружу;

- перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

- перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

*2. Упражнения для развития прыгучести:*

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх;

- то же, но с прыжком вверх;

- то же, но с набивным мячом в руках;

- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см);

- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;

- темповые прыжки из круга в различных направлениях.

*3. Упражнения для развития скорости:*

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

- бег вниз по наклонной плоскости;

- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока и т.п.;

*4. Упражнения для развития координационных способностей:*

- бег с изменением направления и скорости по сигналу;

- бег с изменением способа перемещений;

- полоса препятствий;

- прыжки со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. Д.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;

*5. Упражнения для развития выносливости:*

- бег равномерный и переменный;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

6*. Упражнения для развития силы:*

- упражнения с преодолением собственного веса:

поднимание на носки;

приседания на двух ногах при разном положении ног;

приседания на одной ноге;

пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;

отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;

подтягивания, лазание по канату, шесту;

поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;

поднимание туловища лежа на животе, на спине;

из положения лежа на спине;

одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе;

- упражненияс набивными мячами (вес до 1 кг):

броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

- упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

круги руками одновременно вперед - вверх, назад - вверх;

круги руками в разных направлениях.

*7. Упражнения для развития чувства мяча:* - упражнения на точность многократного выполнения технических

элементов (серийных ударов):   
 в одном направлении, в одном темпе, из одной зоны;   
 в разных направлениях;   
 в разном темпе;   
 из разных зон;   
 в сочетании разных направлений, темпов, зон.   
 - упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для

контроля качества выполнения упражнения может соответственно

изменяться высота сетки).   
 - упражнения в изменении длины полета мяча;

- различные виды жонглирования:

жонглирование двумя, тремя мячами для тенниса;   
 без ракетки и с ракеткой одной и двумя руками;   
 *8. Упражнения для развития быстроты ударных движений*

- набивания мяча разными сторонами ракетки;

- удары по «свечам»;

- удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка,

отягощение кисти, предплечья);

- имитация ударов с отягощениями;

- статистические имитационные удары с приложением усилий в

моменты ускорений;

- многократные острые удары (упражнения с большим количеством

мячей).

**Содержание программы**

**2 года обучения (базовый уровень)**

1. **Модуль «Основы настольного тенниса» (153 часа)**
   1. **Теория – 20 ч.**

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Правила игры в настольный теннис. Правила проведения соревнований по настольному теннису.

Спортивный инвентарь и уход за ним.

*Техническая подготовка.* Основы техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры (хватка, стойка, вращение мяча, движения игрока, удары, подача и ее прием).

Зависимость траектории полёта мяча от угла соударения мяча и ракетки.

Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

*Тактическая подготовка.* Взаимосвязь техники и тактики игры. Планирование тактических действий. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.

Тактическая классификация ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Тактические приемы и комбинации. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Значение начальной расстановки игроков. Особенности тактических приемов в парных играх. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр.

* 1. **Практика – 133 ч.**

***Техническая подготовка.***

Отработка основных технических приемов игры.

Способы хватки ракетки, стойка и передвижения игрока, удары, подачи ее прием. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Удары без вращения мяча: «толчок», «подставка». Удары с вращением: «накат», «подрезка», «топ-спин», «свеча». Отработка точности ударов и контрударов.

Техника подач: прямым ударом, «маятник», «челнок», «веер». Короткие и длинные подачи. Выполнение подач в заданную зону стола. Выполнение серийных ударов.

Прием подач. Прием мячей с различным направлением и вращением.

Техники приема мяча удержанием, ударом.

***Тактическая подготовка***

Отработка тактических действий в разных стилях игры.

Роль подач в нападении. Отражение простых и сложных подач.

Отработка и совершенствование техники выполнения: ударов по «свече» «подрезкой»; «наката» по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении; «наката» по мячам с верхним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин». Игры «подставкой» против «подставки», «топ-спином» против «топ-спина», «подрезкой» против «подрезки», ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой.

Особенности тактики игры в нападении и защите. Отработка атакующих и защитных тактических комбинаций. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

Технические и тактические приемы игры в парах, в смешанных парах: при игре одинаковых по стилю партнеров, при игре правой рукой с левшой; при игре обоих правшей.

***Сдача контрольных нормативов. Контрольные соревнования.***

Сдача контрольных нормативов в соответствии с зачетными требованиями. Учебная игра. Соревнования внутри учебной группы. Участие в соревнованиях.

1. **Модуль «Физическая подготовка» (123 часа)**

**2.1. Теория – 10 ч.**

***Общая физическая подготовка***

Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Единая спортивна классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по настольному теннису. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

***Специальная физическая подготовка***

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов. Характер и методика развития специальных физических качеств, необходимых теннисисту: выносливости, быстроты, ловкости, силы, скорости, координационных способностей, развития чувства мяча.

**2.2. Практика – 113 ч.**

***Общая физическая подготовка***

1. *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с допол­нительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

1. *Общеразвивающие упражнения с предметами*.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

1. *Акробатические упражнения*. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
2. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расста­новкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
3. *Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, футбол (по упрощенным правилам).

***Специальная физическая подготовка***

*1. Упражнения для развития быстроты и ловкости:*

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления ;

- выпады из различных положений;

- упражнения со скакалкой;

- бег на месте с высоким подниманием бедра;

- бег с ускорением;

- челночный бег;

- переменный бег (30 м – быстро, 30 м – медленно);

- передвижение боком скачками;

- имитация подставки слева и удар справа;

- имитация удара по мячу с поворотом туловища;

- прыжки в стороны (ширина 2,5 м);

- переступание боком;

- перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по мячу;

- быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или

с нагрузкой 0,5-1кг;

- быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья

внутрь и наружу;

- перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных

точках передвижений (на время).

- перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных

точках передвижений (на время).

*2. Упражнения для развития прыгучести:*

- приседание и резкое выправление ног со взмахом рук вверх;

- то же, но с прыжком вверх;

- то же, но с набивным мячом в руках;

- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см);

- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;

- темповые прыжки из круга в различных направлениях.

*3. Упражнения для развития скорости:*

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

- бег вниз по наклонной плоскости;

- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного,

теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного

расстояния;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока и т.п.;

*4. Упражнения для развития координационных способностей:*

- бег с изменением направления и скорости по сигналу;

- бег с изменением способа перемещений;

- полоса препятствий;

- прыжки со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах,

с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с

поворотом на 360° и т.п.;

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по

весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в

стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в

разных сочетаниях, с различными вращениями;

*5.Упражнения для развития выносливости:*

- бег равномерный и переменный;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

6*. Упражнения для развития силы:*

- упражнения с преодолением собственного веса:

поднимание на носки;

приседания на двух ногах при разном положении ног;

приседания на одной ноге;

пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;

отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;

подтягивания, лазание по канату, шесту;

поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом

боку поочередно;

поднимание туловища лежа на животе, на спине;

из положения лежа на спине;

одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе;

- упражненияс набивными мячами (вес до 1 кг):

броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

- упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;

круги руками в разных направлениях.

*7. Упражнения для развития чувства мяча:*

- упражнения на точность многократного выполнения технических

элементов (серийных ударов):   
 в одном направлении, в одном темпе, из одной зоны;   
 в разных направлениях;   
 в разном темпе;   
 из разных зон;   
 в сочетании разных направлений, темпов, зон;  
 - упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для

контроля качества выполнения упражнения может соответственно

изменяться высота сетки).  
 - упражнения в изменении длины полета мяча;

- различные виды жонглирования:

жонглирование двумя, тремя мячами для тенниса; жонглирование

двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного тенниса без ракетки

одной и двумя руками и с ракеткой одной рукой.

*8. Упражнения для развития быстроты ударных движений*

- набивания мяча разными сторонами ракетки;

- удары по «свечам»;

- удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка,

отягощение кисти, предплечья);

- имитация ударов с отягощениями;

- статистические имитационные удары с приложением усилий в

моменты ускорений.

- многократные острые удары (упражнения с большим количеством

мячей).

**Содержание программы**

**3 года обучения (базовый уровень)**

1. **Модуль «Основы настольного тенниса» (170 ч.)**
   1. **Теория – 15 ч.**

Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настольному теннису в соревнованиях различного ранга.

Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Правила игры в настольный теннис. Правила проведения соревнований по настольному теннису.

*Техническая подготовка.* Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры (хватка, стойка, вращение мяча, движения игрока, удары, подача и ее прием).

Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара.

*Тактическая подготовка.* Взаимосвязь техники и тактики игры. Планирование тактических действий. Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра.

Тактические приемы и комбинации. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах. Особенности тактических приемов в парных играх. Тактика игроков в смешанных парных играх.

**1.2. Практика – 155 ч.**

***Техническая подготовка***

*Совершенствование основных технических приемов игры.*

Способы хватки ракетки, стойка и передвижения игрока, удары, подачи ее прием. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча.

Удары без вращения мяча: «толчок», «подставка». Удары с вращением: «накат», «подрезка», «топ-спин», «свеча». Отработка точности ударов и контрударов.

Техника подач: прямым ударом, «маятник», «челнок», «веер». Короткие и длинные подачи. Выполнение подач в заданную зону стола. Выполнение серийных ударов.

Прием подач. Прием мячей с различным направлением и вращением.

Техники приема мяча удержанием, ударом.

***Тактическая подготовка***

Совершенствование тактических действий в разных стилях игры.

Подачи в нападении. Отражение простых и сложных подач.

Совершенствование техники выполнения: ударов по «свече» «подрезкой»; «наката» по мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении; «наката» по мячам с верхним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами «топ-спин». Игры «подставкой» против «подставки», «топ-спином» против «топ-спина», «подрезкой» против «подрезки», ударами «накат» слева против защиты «подрезками» по углам, то же справа легкими «накатами», слева и справа неигровой рукой.

Особенности тактики игры в нападении и защите. Совершенствование атакующих и защитных тактических комбинаций.

Технические и тактические приемы игры в парах, в смешанных парах: при игре одинаковых по стилю партнеров, при игре правой рукой с левшой; при игре обоих правшей.

***Сдача контрольных нормативов. Контрольные соревнования.***

Сдача контрольных нормативов в соответствии с зачетными требованиями. Учебная игра. Соревнования внутри учебной группы. Участие в соревнованиях.

1. **Модуль «Физическая подготовка» (106 ч.)**

**2.1. Теория – 6 ч.**

***Общая физическая подготовка***

Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Единая спортивна классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по настольному теннису. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

***Специальная физическая подготовка***

Роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства спортсменов. Характер и методика развития специальных физических качеств, необходимых теннисисту: выносливости, быстроты, ловкости, силы, скорости, координационных способностей, развития чувства мяча.

* 1. **Практика – 100 ч.**

***Общая физическая подготовка***

1. *Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с допол­нительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

1. *Общеразвивающие упражнения с предметами*.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

1. *Акробатические упражнения*. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
2. *Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расста­новкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
3. *Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, футбол (по упрощенным правилам).

***Специальная физическая подготовка***

*1. Упражнения для развития быстроты и ловкости:*

- бег и скользящие прыжки с быстрой сменой направления:

- выпады из различных положений;

- упражнения со скакалкой;

- бег на месте с высоким подниманием бедра;

- бег с ускорением;

- челночный бег;

- переменный бег (30 м – быстро, 30 м – медленно);

- передвижение боком скачками;

- имитация подставки слева и удар справа;

- имитация удара по мячу с поворотом туловища;

- прыжки в стороны (ширина 2,5 м);

- переступание боком;

- перемещения у стола в стойке слева и справа, имитируя удар по мячу;

- быстрые движения рукой (имитация удара по мячу) без нагрузки или

с нагрузкой 0,5-1кг;

- быстрое сгибание или разгибание предплечья, вращения предплечья

внутрь и наружу;

- перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных

точках передвижений (на время).

- перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных

точках передвижений (на время).

*2. Упражнения для развития прыгучести:*

- приседание и резкое выправление ног с взмахом рук вверх;

- то же, но с прыжком вверх;

- то же, но с набивным мячом в руках;

- прыжки боком через скамейку (высота скамейки 25-30 см);

- спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх;

- темповые прыжки из круга в различных направлениях.

*3. Упражнения для развития скорости:*

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;

- бег вниз по наклонной плоскости;

- семенящий бег;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного,

теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного

расстояния;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном

направлении осле первого отскока и т.п.;

*4. Упражнения для развития координационных способностей:*

- бег с изменением направления и скорости по сигналу;

- бег с изменением способа перемещений;

- полоса препятствий;

- прыжки со скакалкой: вращая скакалку вперед и назад на двух ногах,

с ноги на ногу, на одной ноге, с продвижением вперед и назад и т. д.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с

поворотом на 360° и т.п.;

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по

весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в

стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в

разных сочетаниях, с различными вращениями;

*5. Упражнения для развития выносливости:*

- бег равномерный и переменный;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

6*. Упражнения для развития силы:*

- упражнения с преодолением собственного веса:

поднимание на носки;

приседания на двух ногах при разном положении ног;

приседания на одной ноге;

пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;

отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;

отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;

подтягивания, лазание по канату, шесту;

поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом

боку поочередно;

поднимание туловища лежа на животе, на спине;

из положения лежа на спине;

одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе;

- упражненияс набивными мячами (вес до 1 кг):

броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;

справа сбоку с шагом левой ногой вперед;

слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.

- упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):

круги руками одновременно вперед-вверх, назад - вверх;

круги руками в разных направлениях.

*7. Упражнения для развития чувства мяча:* - упражнения на точность многократного выполнения технических

элементов (серийных ударов): в одном направлении, в одном темпе, из

одной зоны;   
 в разных направлениях;   
 в разном темпе;   
 из разных зон;   
 в сочетании разных направлений, темпов, зон.   
 - упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для

контроля качества выполнения упражнения может соответственно

изменяться высота сетки).  
 - упражнения в изменении длины полета мяча;

- различные виды жонглирования:

жонглирование двумя, тремя мячами для тенниса;   
 жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного

тенниса без ракетки одной и двумя руками;  
 жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами для настольного

тенниса с ракеткой одной рукой;   
*8. Упражнения для развития быстроты ударных движений*

- набивания мяча разными сторонами ракетки;

- удары по «свечам»;

- удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка,

отягощение кисти, предплечья);

- имитация ударов с отягощениями;

- статистические имитационные удары с приложением усилий в

моменты ускорений.

- многократные острые удары (упражнения с большим количеством

мячей).

**1.4. Планируемые результаты**

По окончании *1 года обучения (базовый уровень) модуля «Основы настольного тенниса»* учащиеся должны знать:

- историю развития настольного тенниса в России и за рубежом;

- основные правила игры в настольный теннис;

- правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях;

- основные технические и тактические приемы игры;

- правила соревнований по настольному теннису

Учащиеся должны уметь:

- использовать в игре изученные приемы;

- выполнять простейшие тактические комбинации;

- участвовать в соревнованиях.

По окончании *1 года обучения (базовый уровень) модуля* ***«****Физическая подготовка»* учащиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;

- анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;

- методы и средства ОФП, СФП;

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Учащиеся должны уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- выполнять общеразвивающие упражнения;

- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению разминки; подвижных игр, эстафет;

- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании *2 года обучения (базовый уровень) модуля «Основы настольного тенниса»* учащиеся должны знать:

- историю развития настольного тенниса в России и за рубежом;

- правила игры в настольный теннис;

- правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях;

- технические и тактические приемы игры;

- правила соревнований различного уровня.

Учащиеся должны уметь:

- использовать различные технические приемы

- выполнять тактические комбинации в нападении и защите;

- соревноваться индивидуально (тактическая и техническая подготовка) и в парах (подвижные игры, соревнования).

По окончании *2 года обучения (базовый уровень) модуля* ***«****Физическая подготовка»*  учащиеся должны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;

- анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;

- методы и средства ОФП, СФП;

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения:

- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;

- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;

- выполнять самостоятельно разминку;

- проводить подвижные игры, эстафеты;

- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

По окончании *3 года обучения (базовый уровень) модуля «Основы настольного тенниса»* учащиеся должны знать:

- историю развития настольного тенниса в России и за рубежом;

- правила игры в настольный теннис;

- правила техники безопасности на занятиях и соревнованиях;

- технические и тактические приемы игры;

- правила соревнований различного уровня.

Учащиеся должны уметь:

- использовать различные технические приемы

- выполнять тактические комбинации в нападении и защите;

- соревноваться индивидуально (тактическая и техническая подготовка) и в парах (подвижные игры, соревнования);

- участвовать в соревнованиях различного уровня.

По окончании *3 года обучения (базовый уровень) модуля* ***«****Физическая подготовка»* учащиесядолжны знать:

- жизненно важные двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;

- анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;

- методы и средства ОФП, СФП;

- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения:

- составлять комплексы общеразвивающих упражнений;

- наблюдать за изменением показателей развития основных физических качеств;

- выполнять самостоятельно разминку;

- проводить эстафеты;

- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельности.

**РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Календарный учебный график**

Программой предусмотрена организация образовательного процесса в течение 42 недель учебного года.

Начало обучения – 1 сентября;

Окончание обучения – 31 августа

*Режим занятий.* Количество часов в неделю – 6 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время), кроме государственных праздников.

**Учебный план-график**

**1 год обучения (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяцы  Модуль | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Итого  часов |
| 1. | Физическая подготовка | 13 | 14 | 12 | 14 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 12 | - | 8 | 138 |
| 2. | Основы настольного тенниса | 13 | 14 | 12 | 14 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 12 | - | 8 | 138 |
| 3. | Всего | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 26 | 28 | 26 | 24 | 24 | - | 16 | 276 |

**2 год обучения (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяцы  Модуль | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Итого  Часов |
| 1. | Физическая подготовка | 12 | 13 | 12 | 12 | 10 | 10 | 13 | 12 | 9 | 12 | - | 8 | 123 |
| 2. | Основы настольного тенниса | 14 | 14 | 15 | 15 | 13 | 13 | 15 | 14 | 14 | 15 | - | 11 | 153 |
| 3. | Всего в месяц | 26 | 27 | 27 | 27 | 23 | 23 | 28 | 26 | 23 | 27 | - | 19 | 276 |

**3 год обучения (базовый уровень)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Месяцы  Модуль | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | Итого  часов |
| 1. | Физическая подготовка | 10 | 11 | 9 | 11 | 10 | 8 | 11 | 11 | 9 | 9 | - | 7 | 106 |
| 2. | Основы настольного тенниса | 15 | 16 | 19 | 15 | 14 | 15 | 15 | 17 | 16 | 16 | - | 12 | 170 |
| 3. | Всего в месяц | 25 | 27 | 28 | 26 | 24 | 23 | 26 | 28 | 25 | 25 | - | 19 | 276 |

**2.2. Система контроля и формы аттестации**

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков учащихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения контрольных упражнений, тестирования.

Проведениепромежуточной аттестации осуществляется в форме*:*

* по модулю **«Физическая подготовка»** 1-3 года обучения – тестирование, спортивные состязания/ тестирование, выполнение контрольных упражнений;
* по модулю «Основы настольного тенниса» 1-3 года обучения - соревнования/ внутригрупповые соревнования.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

**Зачетные требования по модулю «Физическая подготовка»**

***Уровень физической подготовленности учащихся 10 -15 лет***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Год обучения, нормативы | | |
| 1 | 2 | 3 |
| 6 минутный бег(м) | 1100-1200 | 1150-1250 | 1250-1350 |
| Бег 30 м | 5,6-5,2 | 5,5-5,1 | 5,3-4,9 |
| Бег 3 х 10 м | 9,0-8,6 | 8,7-8,3 | 8,4-8,0 |
| Прыжки в длину с места | 170-190 | 180-195 | 190-205 |
| Подтягивания на перекладине(юноши) | 5-6 | 6-7 | 7-8 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки) | 10-15 | 15-17 | 17-20 |

***Уровень физической подготовленности учащихся 15 лет и старше***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Год обучения, нормативы | | |
| 1 | 2 | 3 |
| 6 минутный бег | 1300-1400 | 1300-1400 | 1400-1500 |
| Бег 30 м | 5,1-4,8 | 5,0-4,7 | 4,9-4,6 |
| Бег 3 х 10 м | 8,0-7,6 | 7,9-7,5 | 7,8-7,4 |
| Прыжки в длину с места | 125-145 | 130-150 | 140-160 |
| Подтягивания на перекладине(юноши) | 8-9 | 9-10 | 10-11 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(девушки) | 10-15 | 15-20 | 20-25 |

**Зачетные требования по модулю «Основы настольного тенниса»**

***Нормативы по технико-тактической подготовке***

***1-го года  обучения (базовый уровень)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №№ | Наименование технического приёма | Кол-во ударов | Оценка |
| 1 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 70-80  50-70 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 70-80  50-70 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 3 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки | 70-80  50-70 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 4 | Игра накатами справа по диагонали | 15 и более  от 7 до 15 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 5 | Игра накатами слева по диагонали | 15 и более  от 7 до 15 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 6 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 8 и более  от 4 до 7 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 7 | Сочетание наката справа и слева в левый угол стола | 8 и более  от 4 до 7 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 8 | Выполнение подачи справа накатом  в правую половину стола (из 10 попыток) | 6  4 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 9 | Выполнение подачи слева накатом  в левую половину стола (из 10 попыток) | 6  4 | Хорошо  Удовлетворительно |

***Нормативы по технико-тактической подготовке***

***2-го года  обучения (базовый уровень)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приёма | Кол-во ударов | Оценка |
| 1 | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 80-100  65-80 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 2 | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 80-100  65-80 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 3 | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной сторонами ракетки | 80-100  65-80 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 4 | Игра накатами справа по диагонали | 20 и более  от 10 до 19 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 5 | Игра накатами слева по диагонали | 20 и более  от 10 до 19 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 6 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 10 и более  от 5 до 9 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 7 | Сочетание наката справа и слева в левый угол стола | 10 и более  от 5 до 9 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 8 | Выполнение подачи справа накатом  в правую половину стола (из 10 попыток) | 9  7 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 9 | Выполнение подачи слева накатом  в левую половину стола (из 10 попыток) | 9  7 | Хорошо  Удовлетворительно |

***Нормативы по технико-тактической подготовке***

***3-го года обучения (базовый уровень)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование технического приёма | Кол-во ударов | Оценка |
| 1 | Игра накатами справа по диагонали | 25 и более  от 15 до 24 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 2 | Игра накатами слева по диагонали | 25 и более  от 15 до 24 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 3 | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 15 и более  от 10 до 14 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 4 | Сочетание наката справа и слева в левый угол стола | 15 и более  от 10 до 14 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 5 | Игра срезками попеременно слева и  справа в правый угол стола | 15 и более  от 10 до 14 | Хорошо  Удовлетворительно |
| 6 | Игра срезками попеременно слева и  справа в левый угол стола | 15 и более  от 10 до 14 | Хорошо  Удовлетворительно |

**2.3. Оценочные материалы**

***Тестовые задания по модулю «Основы настольного тенниса»***

**Вариант 1**

1. Родиной зарождения игры в пинг-понг является:   
 А. Англия

Б. Испания

В. Япония

Г. Россия   
2. Рекордсмен по количеству званий чемпиона мира по настольному теннису:   
 А. Виктор Барна (венгр)

Б. Такоши Суньяма

В. Василевс Засандилис

Г. Иванов Иван   
3. С какого года начались проведения чемпионатов мира по настольному   
теннису:

А. 1926

Б 1900

В. 1896

Г. 1946   
4. В этом году был изобретен новый прием в игре настольного тенниса –   
топ-спин   
 А. 1900

Б 1961

В.1946   
5. Федерация настольного тенниса СССР вступает в Международную   
федерацию настольного тенниса.   
 А 1954

Б 1900

В. 1896

Г. 1946   
6. В 1969 году на чемпионате мира в Мюнхене спортсменки СССР выиграли   
две первые золотые медали — в женской паре и в команде   
 А. Зоя Руднова и Светлана Фѐдорова-Гринберг

Б. Ася Емельянова и Зоя Светлавнова   
 В. Рамика Ашпарян и Нурико Джанкарян

Г. Наталья Маньшова и Раиса Горбачева   
7. В 1975 году на чемпионате мира в Калькутте спортсмены СССР выиграли   
свою третью золотую медаль — в смешанной паре   
 А. Станислав Гомозков и Татьяна Фердман-Кутергина

Б. Станислав Аршинников и Екатерина Носова

В. Куперван Борис и Надежда Хрупинкова   
 Г. Аня Иванова и Петров Василий.   
8. Настольный теннис становится олимпийским видом спорта.   
 А. В 1988 году на Олимпийских играх в Сеуле

Б. в 1980 в Москве

В. В 1900 году в Париже

Г. в 1896 году в Афинах   
9. Исходные положения (стойки)   
 А. правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя

Б. внутренняя и внешняя.

В. Прямая и скрытая

Г. смешанная   
10. Способы передвижений   
 А. бесшажный, шаги, прыжки, рывки

Б. бег

В. Уклоны

Г. задним ходом

**Вариант 2**

11. Способы держания ракетки   
 А. вертикальная хватка - «пером», горизонтальная хватка –

«рукопожатие»  
 Б. одной рукой

В. двумя руками   
12. Подачи различают   
 А. по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта

ракетки с мячом  
 Б. по скорости отскока

В. По направлению удара

Г. по направлению движения теннисиста

13. Технические приемы без вращения мяча   
 А. толчок, подставка

Б. сварка. Отцеп

В. Отщип и свирт   
14. Технические приемы с верхним вращением   
 А. накат, топ спин

Б. сварка. Отцеп

В. Фриз и контрбас

15. Теннисный стол имеет размеры, являющиеся международным стандартом:   
 А. длина — 274 см, ширина — 152,5 см, высота — 76 см.   
 Б. длина — 270 см, ширина — 155 см, высота — 70 см.   
 В. Длина — 294 см, ширина — 125 см, высота — 60 см.   
 Г. длина — 284 см, ширина — 120 см, высота — 90 см.

16. Игровая поверхность стола должна обеспечивать единообразный отскок около:

А. 23 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.   
 Б. 29 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.   
 В. 20 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.   
 Г. 43 см при падении на нее стандартного мяча с высоты 30 см.   
17. Согласно правилам ITTF, основание ракетки должно состоять из   
древесины   
 А. на 85% состоять   
 Б. на 5% состоять   
 В. На 8% состоять   
 Г. на 105% состоять   
18. Мяч для настольного тенниса сделан из   
 А. целлулоида

Б. капрона

В. Железа

Г. резины   
19. Размер мяча

А. 40 мм в диаметре   
 Б. 10 мм в диаметре   
 В. 30 мм в диаметре   
 Г. 58 мм в диаметре   
20. Масса теннисного мяча составляет   
 А. 2,7 гр.

Б. 8,7 гр.

В. 7,7 гр.

Г. 122,7 гр.

Уровень теоретических знаний и практических умений и навыков в ходе промежуточной аттестации определяется на основе оценки показателей освоения программы (*Таблица 1).* Результаты заносятся в итоговые протоколы аттестации.

*Таблица 1*

**Оценка уровня освоения**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни/**  **количество баллов** | **Параметры** | **Показатели** |
| Высокий уровень/  5 баллов | Теоретические знания | Учащийся освоил материал в полном объеме.  Знает и понимает значение терминов, самостоятельно ориентируется в содержании материала по темам.  Учащийся заинтересован, проявляет устойчивое  внимание к выполнению заданий. |
| Практические навыки и умения | Применяет приобретенные умения и навыки во время  выполнения практических заданий. |
| Средний уровень/  3-4 балла | Теоретические знания | Учащийся освоил базовые знания, ориентируется в содержании материала по темам, иногда обращается за помощью к педагогу.  Учащийся заинтересован, но не всегда проявляет устойчивое внимание к выполнению задания. |
| Практические навыки и умения | Владеет базовыми навыками и умениями, но не всегда может выполнить самостоятельное задание,  затрудняется и просит помощи педагога. В работе делает ошибки, но может устранить их после наводящих вопросов. |
| Низкий уровень/  1-2 балла | Теоретические знания | Владеет минимальными знаниями, ориентируется в содержании материала по темам только с помощью педагога. |
| Практические навыки и умения | Владеет минимальными начальными навыками и умениями. Учащийся способен выполнять работу только с подсказкой педагога. В работе допускает грубые ошибки. |

**2.4. Условия реализации программы**

Реализация программы предполагает постоянное углубление материала на протяжении 3 лет при неоднократном повторении материала предыдущих лет на более самостоятельном и осознанном восприятии - все это позволяет учащемуся пройти индивидуальный образовательный путь .

Базовый уровень усвоения (1 год обучения) – предполагает воспитание интереса детей и подростков к спорту и приобщение их к настольному теннису; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры; совершенствование навыков общения и умений совместной деятельности в коллективе.

Базовый уровень (2 год обучения) – предусматривает развитие компетентности в данном виде деятельности, овладение основными знаниями на уровне практического применения, умение передавать свой опыт младшим членам коллектива, развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики настольного тенниса.

Базовый уровень (3 год обучения) – предполагает наличие хорошей спортивной подготовки, умение видеть структуру и возможные проблемы, принимать участие в организации и проведении соревнований для своего учреждения, работать с младшими членами коллектива, быть помощниками педагога.

**ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ**

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Обеспечение программы методической продукцией**

*Теоретические материалы – разработки:*

* Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.
* Положение о проведении турнира по настольному теннису.
* Тесты физической подготовленности по ОФП.

*Дидактические материалы:*

* Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).
* Картотека общеразвивающих упражнений для разминки
* Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном
* теннисе.
* Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
* «Правила игры в настольный теннис».
* Видеозаписи выступлений учащихся.
* «Правила судейства в настольном теннисе».
* Регламент проведения турниров по настольному теннису
* различных уровней.

*Методические рекомендации:*

* Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней
* игры.
* Рекомендации по организации подвижных игр
* Рекомендации по организации турниров по настольному теннису

**Материально- технические условия**

Для занятий по программе требуется:

- *спортивный зал 12 x 24*

*- спортивный инвентарь и оборудование:*

* теннисные ракетки – 15 шт.
* мячи для н/тенниса – 300 шт.
* набивные мячи – 10 шт.
* перекладины для подтягивания в висе – 1 шт.
* скакалки - 15 шт.
* секундомер – 1 шт.
* гимнастические скамейки- 3 шт.
* теннисные столы – 7 шт.
* сетки для настольного тенниса – 8 шт.
* гимнастические маты – 8 шт.
* гимнастическая стенка – 3 шт.
* табло для подсчёта очков – 1 шт.
* волейбольный мяч – 2 шт.
* футбольный мяч – 2 шт.
* баскетбольный мяч – 2 шт.

1. **Кадровое обеспечение**

Дополнительную общеразвивающую программу «Настольный теннис» реализует тренером-преподавателем, имеющие физкультурно-спортивное образование и соответствующую квалификацию.

**2.5. Воспитательная работа**

Дети и подростки, занимающиеся данным видом спорта, испытывают его огромную притягательную силу. Они способны увлечься спортивной деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки учебной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога дополнительного образования и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Педагог проводит воспитательную работу в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время.

Цели, задачи, содержание, формы и методы воспитательной работы подробно характеризуются в рабочей программе воспитания и календарном плане воспитательной работы (см. Приложения 7, 8).

**Практические советы игрокам:**

1. Любой противник, не прощающий ни одной вашей ошибки – лучший учитель.
2. Учитесь у всех. Самое лучшее, что есть у ваших соперников, делайте своим достоянием.
3. Не становитесь в позу всезнающего мастера – это остановит рост вашего мастерства.
4. Упорно боритесь за каждое очко. Не спешите проигрывать. Помните: пока мяч в игре – он не проигран.
5. Играя с заведомо сильным соперником, ставьте себе реальную задачу, постарайтесь набрать максимальное количество очков.
6. Если вы не в состоянии занять первое место, то боритесь за второе, не удаётся – за десятое, сражайтесь за одиннадцатое, как за призовое!
7. Составляйте для себя план встречи – как, когда, что делать, чего

избегать:

- план ваш стройте одновременно на недостатках техники, тактики,

физической и психической подготовки соперника. Меняйте тактику в зависимости от хода игры;

- тактика ваша должна опираться на физические возможности: если вы

медлительны – не торопитесь с подачами, сбивайте темп, не злоупотребляйте сильными ударами, если вы невыносливы – играйте предельно экономно;

- используйте недостатки соперника: малоподвижного гоняйте по всему столу и площадке, невыносливого заставляйте долго разыгрывать очко, игрока с замедленной реакцией сбивайте с игры разнообразным вращением мяча и подачами, играйте в высоком темпе;

- учитывайте особенности характера соперника, его психологию: с легковозбудимым игроком старайтесь быть предельно спокойным, пусть даже внешне. С уравновешенным и спокойным играйте с большим подъёмом.

8. Умейте расслабляться и собираться. Умелое расслабление между

розыгрышем очка, особенно при вашей подаче, заменяет отдых и восстанавливает растраченные силы.

9. С первого мяча включившись в борьбу, подчиняйте противника своей игре.

10. Помните – не каждое очко равноценно. Самые важные очки – перед

сменой подачи, и особенно в конце партий. Приберегайте на этот момент свою лучшую подачу или удар. Этими «козырями» не злоупотребляйте, а пользуйтесь только в решающие моменты партии или встречи.

11. Следите за счётом. Счёт вносит свои коррективы в игру.

12. Чтобы догнать в счёте, не дрожите за каждое проигранное очко,

сохраняйте хладнокровие.

13. Не спешите отыграться за проигранный мяч, а, поведя в счёте, не

расслабляйтесь.

14. Если вы выиграли подряд несколько очков, играйте в этом же темпе, не давайте сопернику времени проанализировать свои ошибки.

15. Проигрывая, не торопитесь. Повысьте точность и эффективность

ударов.

16. Между игрой на соревнованиях и тренировкой есть нечто общее: если на тренировке стараетесь играть как на соревнованиях, то во время встречи необходимо играть так же уверенно и спокойно, как на тренировке.

17. Не подражайте слепо чемпионам. Ищите свой путь, почерк, стиль.

Опирайтесь на свои природные данные.

18. Прежде, чем победить другого, научитесь владеть собой. Победите свои слабости и недостатки.

19. Помните – играют руками, а выигрывают головой.

20. Действуйте в игре быстро, но не быстрее, чем это необходимо, то есть без суеты.

21. Осваивайте новую технику и технические приёмы. Это обогатит вашу тактику и создаст психологическое преимущество.

22. Если нет таланта, не опускайте руки – это означает лишь то, что надо работать ещё больше и усерднее.

23. На тренировках совершенствуйте сильные стороны, укрепляйте слабые места. На соревнованиях максимально используйте первые и маскируйте вторые.

24. Соблюдайте режим сна и питание, особенно в дни соревнований.

25. В каждом турнире ставьте себе конкретную цель и разрешимую задачу.

26. Перед каждой встречей обязательно разомнитесь.

27. Выходите к столу с твёрдым намерением бороться за каждое очко, используя натренированные технические приёмы и тактические комбинации. Матч – это прежде всего поединок между вами и мячом.

28. Умейте выигрывать, умейте и проигрывать. Выиграли – подбодрите соперника. Проиграли – искренне поздравьте его.

30. Причину поражения легче искать в ракетке, столе, мяче и любых случайностях, но лучше проанализировать свою игру объективно и строго, вспомните действия в особых ситуациях, критических моментах.

31. Не прекращайте тренировок во время соревнований, ликвидируя погрешности в технике, снимая скопившуюся напряжённость в движениях, приобретая былую уверенность, свойственную тренировочному периоду.

**Информационное обеспечение**

*Нормативные правовые акты*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

(*в данной редакции внесены исправления, связанные с вступлением в силу Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»)*

5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

**Список литературы**

*Литература для педагога:*

1. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 2000.
2. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой / Пер. с англ. — М.: ЗАО «Олимп-Бизнес», 2004.
3. Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Азбука тенниса: Учеб. Пособ. Для высших учебных заведений физической культуры. — 2-е изд., перераб. И доп. — М.: Дедалус, 2003.
4. Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Школа тенниса: Учеб. Пособ. Для высших учебных заведений физической культуры. — М.: Дедалус, 2001.
5. Голеико В. А., Скородумова А. П., Тарпищев Ш. А. Академия тенниса: Учеб. Пособ. Для высших учебных заведений физической культуры. — М.: Дедалус, 2002.
6. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 2004.
7. Лоэр Дэ/с., Кан Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. — СПб.: СЭНТЭ
8. Озолии Н. Г. Настольная книга тренера. — М.: АСТ Астрель, 2002.
9. Физиология человека: Учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. Ред. В. И. Тхоревского. — М.: Физкультура, образование и наука, 2001.
10. Щеголев В. В. Ментальный теннис. — СПб.: Сентябрь, 2002.