

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Энергия»
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
«30» августа 2023 г.
Протокол № 03

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

_____ И.А.Михеев
Приказ от «30» августа 2023 г. № 01-09-
80/1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 2 года
ВОЗРАСТ СПОРТСМЕНОВ: от 5 лет

Среднеуральск, 2023 год

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН	5
3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК	6
3.1. Годовой календарный график на текущий год	6
3.1.2. Тематическое планирование	7
3.2. Программный материал для занятий	7
3.2.1. Теоретическая подготовка	7
3.2.2. Общая физическая подготовка	7
3.2.3. Специальная физическая подготовка	8
3.2.4. Техничко-тактическая подготовка	9
4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
4.1. Организационные условия	10
4.2. Материально-техническое обеспечение	10
5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	11
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	14

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «настольный теннис» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устава МБУ ДО СШ «Энергия» (далее – Учреждение).

В настоящее время настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта, завоевавший авторитет, как в России, так и на всех континентах мира. Сама игра из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки.

В процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы «настольный теннис» формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Актуальность программы.

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей.

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно- материальной базой учреждения и, естественно, подготовленностью самого педагога.

Цель программы – развитие физических, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи Программы:

Образовательные:

- изучить историю возникновения и развития тенниса;
- познакомить с правилами игры в теннис;
- обучить технике и тактике игры в настольный теннис.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развить общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить интерес к настольному теннису как форме познавательного и развивающего досуга.

Воспитательные:

- формировать интерес к настольному теннису;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, умение работать в команде.

Формы и методы обучения.

Основной формой организации учебного процесса является занятие. Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные методы проведения этих занятий: словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используют объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный, метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Программа включает в себя тренировочный план сроком освоения 2 года, который ежегодно повторяется с возможностью усложнения практических навыков и увеличения количества часов в неделю.

Тренировочный план Программы:

- определяет содержание и организацию тренировочного процесса в Учреждении по Программе;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств, занимающихся определенного возраста.

Таблица 1

Наименование разделов	Количество часов	
	2 часа	3 часа
Теоретическая подготовка	2	4
Общая физическая подготовка	50	71
Специальная физическая подготовка	30	50
Технико-тактическая подготовка	10	14
Самостоятельная работа	12	17
Общее количество часов в год	104	156

3. КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный график из расчета 52 недели, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- общую физическую подготовку;
- специальную физическую подготовку;
- технико-тактическую подготовку;
- самостоятельную работу.

Под расписанием занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный распорядительным актом организации (приказом директора). Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, с учетом их тренировок в Учреждении.

При составлении расписания занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах - до 1 часа.

3.1. Годовой календарный график на текущий год

Продолжительность занятий в течении года: начало занятий - 01 сентября; окончание занятий - 31 мая.

Занятия в группах проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 6 недель - самостоятельная работа учащихся на период их активного отдыха.

Таблица 2

Начало занятий	01 сентября
Окончание занятий	31 августа
Продолжительность занятий	52 недели (из них 46 недель в условиях школы, 6 недель самостоятельная работа)
Продолжительность недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	60 минут

3.1.2. Тематическое планирование

Таблица 4

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	
		1 год, 2 часа	2 год, 3 часа
1.	Теоретическая подготовка	2	4
1.1.	Инструктаж по мерам безопасности		
1.2.	История возникновения вида спорта и его развитие		
1.3.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		
1.4.	Правила вида спорта		
2.	Общая физическая подготовка	50	71
2.1.	Общеразвивающие упражнения		
2.2.	Легкоатлетические упражнения		
2.3.	Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры		
3.	Специальная физическая подготовка	30	50
3.1.	Упражнения для развития силы		
3.2.	Упражнения для развития быстроты		
3.3.	Упражнения для развития ловкости		
3.4.	Упражнения для развития выносливости		
4.	Технико-тактическая подготовка	10	14
4.1.	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка		
4.2.	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки		
4.3.	Упражнения с мячом и ракеткой		
4.4.	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом		
5.	Самостоятельная работа	12	17
Итого часов		104	156

3.2. Программный материал для занятий

3.2.1. Теоретическая подготовка

1. Инструктаж по мерам безопасности.
2. История возникновения вида спорта и его развитие.
Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
3. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.
4. Правила вида спорта.

3.2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья. Она улучшает физические качества и двигательные возможности спортсменов, расширяет запас движений, что, в

свою очередь, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с предметами. Сложность и дозировка упражнений повышается по мере роста подготовленности обучающихся.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30 м, 60 м, 100 м, 200 м, а также на 400 м, 500 м, 800 м, 1500 м. Кроссы от 1000 м до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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; гандбол, баскетбол, футбол.

3.2.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфических для теннисистов: силы, быстроты, ловкости, выносливости.

Упражнения для развития силы. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 1 кг – 4 кг) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх. Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 м – 30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10 м – 20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими и медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком

одной или двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; тоже, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития выносливости. Бег равномерный и переменный. Катание на велосипеде, плавание

3.2.4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка (ТП) - педагогический процесс овладения техническими приемами настольного тенниса, обучение теннисиста технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;
- оптимальный по величине и форме замах;
- качественный подход к мячу;
- своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

№ п/п	Техническая подготовка
1	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка
2	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки
3	Упражнения с мячом и ракеткой
4	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом

На данном этапе обучения виду спорта «настольный теннис» неправомерно требовать от обучающихся четкого, технически безупречного выполнения конкретных задач в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

4. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Организационные условия

Организационные условия реализации дополнительной общеразвивающей программы «настольный теннис» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки занимающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям занимающихся.

Форма обучения: очная.

Форма организации тренировочного процесса:

- групповые с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Наполняемость группы: 14-24 человек.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 4,5 часов.

Таблица тренировочной работы и требования по организации

Таблица 5

Возраст занимающихся	Период обучения	Разряд (не ниже)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час./нед.)
От 5 лет	2 года	Без разряда	14	24	2-3

4.2. Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-техническим условиям реализации Программы предусматривают:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;

медицинское обеспечение занимающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Имеется ряд причин, обязывающих тренера-преподавателя серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой. Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию - профессию тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой 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 тренера-преподавателя необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов. Игра моделирует в игровом, а значит, в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможности их решения.

Спортивная деятельность обладает очень большими возможностями решения любых воспитательных задач. Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными спортсменами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством. Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости,

решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности).

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера-преподавателя.

Основной в работе тренера-преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных спортсменов, формирование их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.

2. Организационная чёткость тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение спортсменов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении заданий.

3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера-преподавателя от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:

- общее руководство группой (капитан команды);
- контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
- проверка личной гигиены и экипировки;
- новости из жизни спорта и тенниса в частности;
- разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
- культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;

- ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы носят как групповой, так и индивидуальный характер. Тренер-преподаватель должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное, по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих занимающихся, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренера-преподавателя должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное, правильная реакция на оценку этих поступков.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2014. - С. 54—60.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2013. - 160 с.
3. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2014. - 224 с.
4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. — М. Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.
5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 192 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред.Л.Б. Кофмана. - М: Физкультура и спорт, 2013.-С. 131.

Перечень ресурсов в сети интернет:

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>;
2. Федерация настольного тенниса России <https://www.ttfr.ru/>;
3. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>;
4. Миистество физической культуры и спорта Свердловской области <https://minsport.midural.ru/>;
5. Свердловская областная общественная организация «Свердловская областная Федерация настольного тенниса» <https://ttfr.ru/regions/60>.

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.