

**СОДЕРЖАНИЕ**

Пояснительная записка …………………………………………………………..3

1. Учебный план………………………………………………………………6
2. Содержание программы……………………………………………………8
3. Календарный учебный график…………………………………………...17
4. Условия реализации программы…………………………………………19
5. Список используемой литературы……………………………………….21

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения  знаний и навыков, необходимых для игры в настольный теннис. Программа предполагает групповой уровень освоения знаний и формирование различных двигательных навыков, способствует укреплению здоровья, расширению кругозора, формированию межличностных отношений. Настольный теннис (пинг-понг) – олимпийский вид спорта, в котором два игрока или две команды по два человека (парная игра) соперничают между собой, пытаясь перекинуть ракетками специальный мяч (через сетку на игровом столе) на сторону соперника таким образом, чтобы соперник не смог его отразить. При этом мяч должен коснуться половины поля соперника не менее одного раза.

**Актуальность программы.** 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.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. 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 подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она может быть применена как самостоятельный учебный модуль на ознакомительном (стартовом) уровне, так и в поддержку основной общеобразовательной (предпрофессиональной) программы по виду спорта. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

**Цель программы**

Создание условий для физического развития детей в соответствии с возрастными, физическими возможностями и особенностями обучающихся, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

**Задачи программы**

*Обучающие*

*-* научить основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.

- научить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам игры;

- научить приёмам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;

- сформировать навыки регулирования психического состояния.

*Развивающие*

- развить двигательные способности;

- развить представления о мире спорта;

- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность;

- развивать социальную активность и ответственность;

- развить физическое и нравственное развитие детей и подростков.

*Воспитательные*

- воспитывать нравственные и волевые качества;

**-** воспитывать чувство "партнёрского плеча", дисциплинированность, взаимопомощь;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

- формировать потребность ведения здорового образа жизни.

- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

**Адресат программы**

Обучающиеся в возрасте от 5 до 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Ожидаемые результаты и критерии определения их результативности:**

*Личностные:*

 Мотивация вести здоровый образ жизни;

 Настойчивость в достижении цели, терпение и упорство;

 Уважительное отношение к окружающим;

 Самоконтроль;

 Навыки бесконфликтного общения и культура поведения;

 Ценные личностные качества: порядочность, ответственность, толерантность.

*Метапредметные:*

 Развитие конструктивного мышления и сообразительности, внимания, памяти, морально-волевых качеств, координации движений, личной активности, общей физической выносливости, умения работать в команде.

*Предметные:*

 знание правил техники безопасности в спортивном зале, истории настольного тенниса, правил здорового образа жизни, требований спортивного режима и гигиены;

 умение выполнять комплекс общефизических упражнений и упражнений специальной физической подготовки, использовать технические и тактические приемы.

**Критериями** успешного освоения программыобучающимися являются:

- стабильность списочного состава занимающихся;

-динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;

- уровень освоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

- выполнение санитарных норм и правил техники безопасности, трудолюбие, коммуникабельность.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

**Уровень освоения программы** – стартовый (ознакомительный).

***Краткая характеристика обучающихся, возрастные и медицинские особенности:*** прием детей осуществляется по заявлению родителей (законных представителей) с 5 лет, независимо от пола ребенка, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься настольным теннисом.

***Краткая характеристика программы.***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения***  | ***Продолжительность обучения по программе*** | ***Форма обучения***  | ***Мин./макс. количество детей в группе******(человек)*** | ***Кол-во часов в неделю*** | ***Кол-во занятий в неделю*** | ***Максимальная продолжительность занятия******(академич. час)***  |
| 92 | 1 год | очная | 5 / 12 | 2 | 1/2 | 2  |

***Формой организации образовательного процесса является -*** тренировочное занятие.

***Основными методами обучения являются:***

1)  методы строго регламентированного упражнения;

2)  игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3)  соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

4)  словесные методы;

5)  методы наглядного воздействия.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, свя­занные с обучением технике выполнения физических упражне­ний и воспитанием физических качеств. Методом оценки освоения программы является выполнение контрольных нормативов.

***Основными показателями выполнения требований программы*** по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, участие в соревнованиях.

***Формами подведения итогов*** являются: контрольные испытания, тесты. ***Подведение итогов реализации программы -***
участие в соревнованиях различного уровня, показательных выступлениях, выполнение контрольных нормативов.

***Результатами*** реализации Программы являются:

* формирование знаний, умений и навыков по настольному теннису;
* выполнение нормативов по ОФП;
* вовлечение в систему регулярных занятий.
1. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Распределения учебного материала в учебном году**

Учебный план подготовки юных теннисистов – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки самбистов. Распределение учебной нагрузки в учебном году по разделам учебной программы рекомендуется планировать с учетом погодных условий и календаря соревнований.

Теоретические сведения сообщаются в течение 5-7 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. Участие в соревнованиях планируется с учетом календаря соревнований, утвержденного ДЮСШ для данной возрастной категории.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

* В течение года изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
* Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
* Увеличивается объем тренировочных нагрузок.
* Доля специальной физической и технической нагрузок постоянно возрастает.
	1. **. Соотношение средств физической, технической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Процентное соотношение |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6-7 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 30-40 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 20-30 |
| 4. | Техническо-тактическая подготовка  | 20-40 |

**1.2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела, темы | Количество часов | Формы аттестации |
| 1 | Теоретическая подготовка |  6 |  Устный опрос |
| 2 | Общая физическая подготовка | 36 | Сдача контрольных нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 20 | Сдача контрольных нормативов |
| 4 | Технико- тактическая подготовка |  20 | Сдача контрольных нормативов |
| 5 | Контрольные испытания |  4 | Сдача контрольных нормативов |
| 6 | Участие в соревнованиях  |  6 | Соревнования согласно календарю спортивно-массовых мероприятий |
|  | Всего часов: |  92 |  |

**1.3. Примерный план распределения программного материала**

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

Сначала преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Дальше включается специально-физическая и техническая подготовка с акцентом на обучение техники настольного тенниса и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки, направленных на развитие теннисистов. Задачей этого этапа будет являться набор максимально большего количества юных теннисистов и формирование у них интереса к занятиям, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Периоды  | Месяцы | Всего за год |
| Сен. | Окт. | Нояб | Дек. | Янв. | Февр. | Март | Апр. | Май | Июнь |  |
| Объем по видам подготовки (в часах) |
| Теоретическая подготовка | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 1 | 6 |
| Общая физическая подготовка (ОФП) | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 36 |
| Специальная физическая подготовка СФП  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Технико-тактическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| Участие в соревнованиях | - | 1 | - | 1 | - | 1 | 2 | 1 | - | - | 6 |
| Контрольные испытания | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 | - | 4 |
| **Всего часов тренировочной нагрузки** | 9 | 9 | 9 | 10 | 8 | 8 | 11 | 9 | 10 | 9 | **92** |

**2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки, средства, методы, формы подготовки, система кон­трольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерыв­ность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы** определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом, обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма – в этом и заключается педагогическая целесообразностьразработанной образовательной программы.

Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающихся чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала ребенка в соревновательной деятельности, формирования тактического мышления.

**Дидактические принципы используемые педагогом.**

Обучение в процессе физического воспитания основывается на следующих дидактических принципах: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, прогрессирования.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

*Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств*

|  |  |
| --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) |  | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать ***возраст спортсменов*** (как паспортный, та и биологический) и ***сенситивные периоды развития физических качеств***.

Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей теннисистов.

Обучение основам техники настольного тенниса происходит в условиях подготовки в зале с использованием имитационных упражнений.

Формой организации образовательного процесса является тренировочное занятие, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

**2.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводить в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

**План теоретической подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название темы | Краткое содержание темы |
| 1 | Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи. | Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям настольным теннисом и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.  |
| 2. | Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом. | История развития настольного тенниса на международной арене и в России. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития настольного тенниса.  |
| 3. | Личная и общественная гигиена.Закаливание организма. | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питании спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря |
| 4. | Режим для обучающихся, занимающихся спортом. | Рекомендации по построению режима дня. Рациональная последовательность выполнения домашних заданий по предметам с учетом их трудности и режима дня. Режим питания юных теннисистов. Рекомендации по режиму питания. Характеристика продуктов питания по их калорийности, наличию жиров, углеводов, белков, витаминов, минеральных веществ, времени усвоения. Рекомендации по рациону питания.  |
| 5 | Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. | Основные сведения о функциональном состоянии организма в период врабатывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. |

 Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения технических действий. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее.

**2.2. Общая физическая подготовка**

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения.

Практические занятия. Строевые упражнения. Повороты на месте и в движении, перестроения на месте в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук,

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, комбинации вольных упражнений на 8:64 тактов. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами. Скакалка: прыжки с. вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивая через скакалку. Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок, Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Набивной мяч (1-2 кг): броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами. Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, с прыжками, с метанием, игры нa внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые. Акробатические упражнения Кувырки вперед, назад, стайка на лопатках, “мост” из положения лежа на спине, из положения стоя с. опусканием назад.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 М, прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку. Игра в баскетбол, теннис, бадминтон.

**2.3. Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка используется для целенаправленного развития физических качеств, которые определяют подготовленность спортсменов в избранном виде спорта. Физические качества (сила, выносливость, ловкость и гибкость) развиваются в тесной взаимосвязи.

Специальные упражнения.

 Они подразделяются на специально-подготовительные и имитационные.

К специально-подготовительным (подводящим) упражнениям относятся такие, которые по характеру и структуре движений имеют значительное сходство с техническими и тактическими действиями. Эти упражнения выполняют с целью развития необходимых физических и волевых качеств, а также для более успешного овладения техникой сложных приемов.

**2.4. Технико-тактическая подготовка**

**Техника**

Упражнения для развития прыжковой ловкости

Упражнения для развития силы

Упражнения для развития выносливости

Упражнения для развития гибкости

Упражнения для развития внимания и быстроту реакции

**Тактика**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Тактика подачи ее значение в общей стратегии игры. Тактика парной игры. Индивидуальные и парные тактические действия. Стиль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

Основные упражнения по тактической подготовке юных спортсменов:

техника хвата теннисной ракетки

жонглирование теннисным мячом

передвижения теннисиста

стойка теннисиста

основные виды вращения мяча

подачи мяча: «маятник», «челнок»

удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»)

подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»

- удар с нижним вращением – «подрезка»

- удар с верхним вращением – «накат»

- удар «топ-спин» - сверхкрученый удар;

Совершенствовать подачи:

- по диагонали;

- «восьмерка»;

- в один угол стола;

- по подставке справа;

- по подрезке справа;

- топ спин справа по подрезке справа;

- топ спин слева по подрезке слева;

- Совершенствовать технику приёма «кручёная свеча»;

- Совершенствовать технику приёма плоский удар.

подачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг»,

удары по теннисному мячу:

- удар без вращения – «толчок»

- удар с нижним вращением – «подрезка»

- удар с верхним вращением – «накат»

- удар «топ-спин» - сверхкрученый удар.

**2.5. Оценка и контроль тренировочной деятельности**

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

* тренировочных дней;
* тренировочных занятий;
* часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам официальных соревнований.

**2.5.1. Контрольные нормативные требования**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с легкоатлетами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала

- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей

-Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Цель:** Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ.

 **Задачи:**

Определение уровня и учёт общей физической подготовленности обучающихся отделения за учебный год.

Программа тестирования:

* Бег 30м.- с высокого старта, сек.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Складка за 30 сек., кол-во раз (девочки) - выполняющий упражнение лежит на спине. Руки находятся за головой. Ноги нужно поднять и незначительно согнуть в коленях, при этом бедра должны располагаться в вертикальном положении. Поднимаем туловище вертикально, при этом ноги не отрываем от поверхности.
* Подтягивание на высокой перекладине (юноши) – исходное положение – вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунды исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
* Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девушки) – исходное положение - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают по итогам 1 полугодия и в конце учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Упражнения оцениваются по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Спортсмену, сдающему комплекс контрольных нормативов ОФП, в зачет идут результаты трех тестов, итоговая сумма очков определяется четырьмя уровнями подготовленности:

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 14-17 баллов

Удовлетворительно: от 11-14 баллов

Неудовлетворительно: 10 и ниже баллов

**ДЕВУШКИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **оценка** | **ВОЗРАСТ** |
| **7-8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | **Бег 30 метров, сек** | **5****4****3** | 7,07,58,1 | 6,06,57,0 | 5,86,36,8 | 5,66,16,6 | 5,45,96,4 | 5,25,76,2 | 5,05,56,0 | 4,85,35,8 | 4,65,15,6 | 4,55,05,5 |
| **2** | **Прыжок в длину, см** | **5****4****3** | 130120110 | 130120110 | 140130120 | 140130120 | 150140130 | 160150140 | 170160150 | 180170160 | 190180170 | 190180170 |
| **3** | **Складка за 30 сек, кол-во раз** | **5****4****3** | 1086 | 12108 | 141210 | 161412 | 161412 | 181614 | 181614 | 201816 | 222018 | 222018 |
| **4** | **Сгибание, разгибание рук в упоре лежа** | **5****4****3** | 321 | 432 | 542 | 643 | 853 | 1085 | 12106 | 14128 | 161410 | 161410 |

**ЮНОШИ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Упражнения** | **оценка** | **ВОЗРАСТ** |
| **7-8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** |
| **1** | **Бег 30 метров, сек** | **5****4****3** | 6,57,07,5 | 6,26,77,2 | 5,96,46,8 | 5,66,16,6 | 5,35,86,3 | 5,05,56,0 | 4,75,25,8 | 4,44,95,4 | 4,24,75,2 | 4,04,55,0 |
| **2** | **Прыжок в длину, см** | **5****4****3** | 140130120 | 140130120 | 150140130 | 150140130 | 160150140 | 170160150 | 180170160 | 190180160 | 200190180 | 210200190 |
| **3** | **Складка за 30 сек, кол-во раз** | **5****4****3** | 12108 | 141210 | 161412 | 181614 | 181614 | 201816 | 201816 | 222018 | 242220 | 242220 |
| **4** | **Подтягивание** | **5****4****3** | 211 | 321 | 431 | 532 | 642 | 863 | 974 | 1075 | 1286 | 1286 |

**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Срок обучения по программе | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
| 1 год | 01.09 | 31.06 | 46 | 92 | 1/2  уч. часа |

На комплектование учебных групп отводится один месяц, начиная с 15-го августа.

**Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.**

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала обучающихся: на вводных занятиях и во время практических занятий с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям, уровню развития умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации образовательной программы является:

- проведение контрольных занятий;

- проведение соревнований.

Формой организации занятий является учебно-тренировочное занятие. Главные методы, применяемые в тренировочном процессе:

- методы использования слова: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, оценка, команда;

- методы наглядного восприятия: показ, демонстрация видеофильмов;

- практические методы: практического разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный.

 Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направленны на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать.

Одной из форм эмоционального обогащения обучающихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества.

В учебной деятельности необходимы следующие формы и методы работы:

Формы: групповая, фронтальная, индивидуальная.

Методы: Равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, метод круговой тренировки.

Подготовка обучающихся ведется согласно расписанию.

Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию.

***Продолжительность занятий.***

Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ДЮСШ. Продолжительность занятия 40 минут, перерыв между учебно-тренировочными занятиями в группах - 10 минут.

Объем учебно-тренировочных занятий в неделю:

* спортивно-оздоровительный этап –1/2 занятия.

**4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**4.1. Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в зале настольного тенниса ДЮСШ «Луч» им. В.Фридзона. Развивающая среда зала соответствует требованиям СП 2.4.3648-20. Для обеспечения учебного процесса имеются: спортивный зал; раздевалки для мальчиков и девочек; душевые; спортивный инвентарь.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования технических средств. Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий. Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

**4.2. Информационно-методические условия реализации программы**

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение**.**

Методическое обеспечение образовательного процесса в ДЮСШ – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами внутри и вне своего учреждения, включая:

* методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);
* внедрение в практику более эффективных методик, технологий;
* систему информирования, просвещения и обучения кадров;
* совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

* методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;
* дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ноутбук, ксерокс, принтер, телевизор;
* психологическое обеспечение: анкеты, тесты.
* консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, педагогические советы, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

Для организации образовательного процесса используются **дистанционные образовательные технологии**: размещение материалов на сайте МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В. Фридзона, использование сети интернет.

**5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы для педагога**

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 184 c.
2. Ангелевич, А. Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е. Ангелевич. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 192 c.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 c.
4. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Огни, 2008. - 848 c.
5. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2010. - 768 c.
6. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 c.

**Список литературы для обучающихся, родителей**

1. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Пашинин. - М.: Физкультура и спорт., 2016. - 112 c.

2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 c.

3. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 c.

4. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 c.

5. Журавский В.П. Настольный теннис - такая простая и сложная игра. – Донецк: ООО «Юго-Восток, Лтд», 2007 -201с.

6. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 c.

7. Корбут, Е. В. Теннис: техника и тактика чемпионов / Е.В. Корбут. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 144 c.

8. Максимов, Н. Теннис / Н. Максимов. - М.: Профиздат, 2010.