Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа - хоккей» имени Алексея Черепанова
(МБУ ДО «СШ - хоккей» им. А. Черепанова)

Принята на заседании
педагогического совета
МБУ ДО «СШ- хоккей»
им. А. Черепанова
от 07.09.2023
протокол № 3

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО
«СШ - хоккей» им. А. Черепанова
_____ В.И. Родькин
Приказ № 75 от 14.09.2023

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по виду спорта «настольный теннис»»

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень освоения: базовый

г. Барнаул, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Пояснительная записка 3 стр.
2. Учебный план 6 стр.
3. Содержание программы 7 стр.
4. Календарный учебный график 14 стр.
5. План воспитательной работы 15 стр.
6. Условия реализации программы 16 стр.
7. Список литературы 18 стр.

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Настольный теннис» разработана в соответствии с ФЗ от 29.12.2012 года « 273-ФЗ «Об образовании в РФ», Уставом МБУ ДО «СШ-хоккей» им.А.Черепанова и другими нормативными документами, регламентирующими деятельность организации дополнительного образования, организации дополнительного образования, на основе примерной программы «Настольный теннис»: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ под редакцией Барчукова Г.В., Воробьев В.А., 2004 года.

Образовательная деятельность по данной программе направлена на формирование и развитие физических способностей обучающихся и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физкультурно-оздоровительном, физическом развитии, в формировании общей культуры, укрепления здоровья обучающихся и взрослых, пропаганде здорового образа жизни.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта. Простота в обучении, доступный инвентарь, делает этот вид наиболее популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Данная общеразвивающая программа рассчитана на разновозрастной состав группы, включая и взрослое население.

Актуальность данной программы заключается в спортивно-оздоровительном развитии обучающихся, приобщения их к занятиям физической культурой и спортом путём обучения их игре в настольный теннис, раскрытие в детях разносторонних способностей. Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, укрепляют здоровье. Ценность занятий заключается в общедоступности, несложности оборудования.

Педагогическая целесообразность. Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия настольным теннисом: укрепляют здоровье, улучшают физическое развитие и эмоциональное состояние детей и взрослых; развивают силу, гибкость, ловкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям спортом и физической культурой; формируют жизненно важные навыки. Позволяет решать проблему занятости свободного времени, пробуждению интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей и взрослых к занятиям настольным теннисом в спортивно-оздоровительной группе.

Задачи программы:

образовательные задачи - углубление и расширение знаний об истории и развитии настольного тенниса в России и за рубежом:

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры – спортивные игры (настольный теннис);
2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
3. Обучать основным приемам техники игры и тактическим действиям;
4. Развивать целеустремленность, силу воли, чувство ответственности у каждого участника образовательного процесса, укреплять здоровье;
5. Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, выносливость, равновесие, координационные способности) для успешного овладения навыками игры;

воспитательные задачи - привитие интереса к настольному теннису, к его истокам, трудолюбия, силы воли, умения довести начатое дело до конца, взаимовыручка в парной игре:

1. Способствовать развитию социальной активности обучающихся и взрослых;

2. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
3. Пропаганда здорового образа жизни, профилактика табакокурения, алкоголизма, наркозависимости;
4. Воспитание твердости характера, оптимизма, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
5. Удовлетворение потребности в общении, эмоционального контакта с другими детьми и взрослыми, возможность проявления своих чувств; развивающие задачи – развитие моторных навыков, внимания, творческих способностей, формирование спортивного интереса:
1. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
2. Развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
4. Развитие внимания, координации движений, пространственного ориентирования.

Организация учебно-тренировочной работы

Отличительные особенности программы.

Несмотря на внешнюю простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определенных сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Возраст участвующих в реализации данной образовательной программы.

Общеразвивающая программа по настольному теннису предназначена для спортивно-оздоровительного этапа обучения контингента обучающихся с 7 до 15 лет и старше. Рассчитана для работы с детьми, подростками с возможными отступлениями по возрасту, как в одну, так и в другую сторону. В каждой группе наполняемость составляет минимально 10 человек. Прием осуществляется без требований к разряду, без сдачи квалификационных испытаний, на основе заявления родителей (законных представителей) или самих взрослых, желающих заниматься в спортивно-оздоровительной группе с допуском врача в виде справки.

Сроки реализации общеразвивающей программы.

Срок реализации программы СО-1: 1 год.

42 недели занятия 3 раза в неделю по 1 академических часа

Программа рассчитана на 126 часов в течение года.

занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором учреждения.

обучение осуществляется в разновозрастных группах в форме занятия.

Формы и режим занятий.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в СО являются: теоретические и практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Для повышения интереса к занятиям настольного теннису рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают предварительное представление об изучаемом движении. Для этого применяются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых движениях.

Практические методы:

метод упражнений – многократные повторения упражнений в целом и частном методами.

игровой метод – навык игры

соревновательный – навык игры

метод круговой тренировки – выполнение упражнений на специальных местах.

Формы обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий. Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей с применением современных информационных технологий.

Ожидаемые результаты:

К *концу учебного года будут знать:*

что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; как правильно распределять физическую нагрузку; узнают правила игры в настольный теннис;

правила охраны руда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

правила проведения соревнования.

Будут уметь:

провести специальную разминку для теннисиста;

овладеют основами техники настольного тенниса.

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера; коммуникабельность в результате коллективных действий.

Способы проверки результативности:

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Организационные и образовательные мероприятия программы:

подготовка помещения и инвентаря к занятиям;

проведение организационных занятий

использование различных методов обучения

участие в соревнованиях

проведение встреч с лучшими игроками по настольному теннису

проведение родительских собраний, индивидуальной беседы с родителями, открытые занятия для родителей.

2. Учебный план

Учебный план Программы предусматривает изучение и освоение следующих предметных областей:

1. Теоретическая подготовка
2. ОФП и СФП
3. Избранный вид спорта
4. Развитие творческого мышления
5. Самостоятельная работа

2.1 Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (Таблица №1)

Таблица №1

Предметные области/ Этапы подготовки	Теоретическая подготовка	Общая и специальная физическая подготовка	Избранный вид спорта	Развитие творческого мышления	Самостоятельная работа
СО	с 10 до 15%	с 20 до 30%	не менее 45%	с 10 до 15%	до 10%

Примерный учебный план (без распределения на месяцы) группы СО (2гр) по настольному теннису на 42 недель.

№	Предметные области/разделы подготовки	СО-1	Соотношение объемов часов обучения по отношению к общему объему учебного часа(%)
	Минимальный возраст обучающихся (лет)	7-15 лет	
	Минимальное число учащихся в группе	10 чел.	
	Недельная нагрузка	3ч.	
	Режим работы	3 раза по 1 часа	
1	Теоретическая подготовка	13	10%
2	Общая и специальная физическая подготовка	31	25%
3	Избранный вид спорта	57	45%
4	Развитие творческого мышления	19	15%
5	Самостоятельная работа	6	5%
6	Медицинское обследование	2 раза в год	не менее 2-х раз в год
	Общее количество часов	126	100%

ПРИМЕЧАНИЕ:
Контрольно-переводные нормативы проводятся 2 раза в год согласно положению об аттестации обучающихся МБУ ДО «СШ-хоккей» им.А.Черепанова Приложение №2.

3. Содержание программы

Перед началом учебно-тренировочных занятий обучающиеся проходят инструктаж по соблюдению техники безопасности при занятиях настольным теннисом и ознакомление с правилами поведения в учреждении.

3.1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

- Развитие настольного тенниса в России.
- Содержание: Понятие «физическая культура».
- Физическая культура как составная часть общей культуры.
- Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития.
- Роль физической культуры в воспитании молодежи.
- История развития настольного тенниса в мире и в нашей стране.
- Достижения теннисистов в России и в мире.

Тема 2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом.
- Спортивно-эстетическое воспитание.
- Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
- Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.
- Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.
- Восстановительные мероприятия в спорте.
- Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема 3. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Содержание: Понятие о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
- Значение дыхания для жизнедеятельности организма.
- Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии.
- Гигиенические требования к питанию обучающихся.
- Значение витаминов и минеральных солей, их нормы.
- Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика.
- Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена.
- Вредные привычки-курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.
- Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и их пути распространения.
- Травматизм в процессе в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма.
- Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 4.Основы техники и техническая подготовка.

- Содержание: Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства.
- Средства и методы технической подготовки.
- Изучение индивидуальной стойки каждого обучаемого, а также классической к столу в пол оборота, лицом к столу.
- Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

3.2. Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по ОФП является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъем согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;
- медленный бег на время;
- бег на короткие дистанции на время – 20 метров, 30 метров, челночный бег 5х15 метров;
- прыжки с места толчком обеих ног;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен к груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку на время;
- прыжки в приседе вперед, назад, влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность *Уметь:*
- выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка (СФП). Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 15 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперед-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку;
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивания из приседа;
- выпрыгивания с подтягиванием колен к груди;

- повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях;
- поднимание ног за голову из положения лежа на спине;
- поднимание туловища с доставанием грудью колен из положения лёжа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание).

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой (отягощением), утяжелёнными манжетами и т. п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров (велоколёса, мяч, размещённый на оси и т. п.).

Обучающиеся должны знать:
- технику безопасности при выполнений упражнений (СФП)
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:
- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

3.3. Избранный вид спорта.

Подготовка обучающихся в настольный теннис строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса. Для достижения спортивного мастерства необходимо освоение определённых объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок. Развитие разных сторон подготовленности обучающихся проходит неравномерно.

В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом - других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств. Для этого тренеру-преподавателю необходимо знать возрастные особенности развития обучающихся (Таблица №2).

Таблица №2

Примерные сенситивные 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.				*	*	*	*	*			
Силовые способности.						*	*				
Выносливость (аэробные возможности).		*	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности.			*	*	*				*		*
Гибкость.	*	*	*	*							
Координационные способности.			*	*		*					
Равновесие	*	*		*	*	*		*			

Технико-техническая подготовка

На возрастном уровне спортивно-оздоровительной группы неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

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

Базовая техника подготовки.

1. *Хватка ракетки.* Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. *Жонглирование мячом.* Упражнения с мячом и ракеткой:

броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

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

свободная игра ударами на столе.

Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной

стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

Базовая тактика подготовки.

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

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

выполнение подач разными ударами;

игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

игра на счет разученными ударами;

игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая - с тренером» и другие.

Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить навыки учебной работы и судейства соревнований.

Овладеть терминологией настольного тенниса, применять её на занятиях.

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Уметь определить и исправить ошибки в выполнении техники приема у товарища по группе.

Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Уметь составить конспект занятия по настольному теннису и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе.

Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

Уметь руководить командой на соревнованиях.

Оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в СШ.

Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля.

Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

Психологическая подготовка.

Настольный теннис – высокоэмоциональный вид спорта, требующий от спортсмена предельных психических напряжений с мгновенным переходом к состоянию покоя.

На разных уровнях подготовки обучающихся в настольный теннис решаются различные задачи психологической подготовки.

В спортивно-оздоровительной группе стоят задачи формирования у занимающихся устойчивого интереса к занятиям настольным теннисом, воспитание чувства необходимости занятий физической культурой и спортом, желания стать здоровым человеком, бодрым, сильным, выносливым.

В процессе занятий следует отмечать наиболее дисциплинированных, двигательно-одаренных, активных, быстрых, ловких, с хорошей координацией движений, внимательных, умеющих оценивать игровую ситуацию и быстро принимать решение, стремящихся быть лидерами.

На тренировочных этапах решаются следующие задачи:

формирование установки на соревновательную деятельность,

повышение надежности и устойчивости технико-тактических действий к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Для практического решения этих задач применяются следующие методы:

создание ситуаций со сбивающими факторами (физическое утомление, поведение противника, зрителей и т.п.) в тренировочных занятиях или играх на счет;

введение ситуаций выбора ответных действий, принятие самостоятельных решений в условиях дефицита времени;

формирование выраженных черт характера и свойств черт характера и свойств личности, типичных для высококвалифицированных игроков.

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановление работоспособности необходимо проводить с помощью педагогических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствия её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляется под его наблюдением.

3.4. Развитие творческого мышления.

Творческое мышление можно определить как такое мышление, в результате которого человеком успешно решается новая задача, раньше никогда им не решавшаяся, причем эта задача решается необычным, оригинальным способом, которым человек раньше не пользовался. Творческим может стать любой из основных видов мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое. Отвечая данному выше определению, его продукты, вместе с тем, будут различными.

Продуктом творческого наглядно-действенного мышления может стать нахождение решения некоторой новой, практической задачи или применение оригинального способа действий в некоторой практической ситуации, связанного с поиском решения соответствующей задачи. Например, ребенок, безуспешно пытавшийся раньше достать недоступный для него привлекательный предмет, может вдруг вполне самостоятельно найти решение соответствующей задачи, причем применить для этого необычный способ решения, который он никогда раньше не видел и не использовал. Продуктом творческого наглядно-образного мышления обычно выступает некоторый

необычный образ, построенный к тому же весьма оригинальным способом. Примером такого мышления может стать новая картина, нарисованная художником, новое литературное произведение, созданное писателем. При определении мышления как творческого ученые сталкиваются с проблемой выделения специфических особенностей именно творческого мышления и отделения творческого мышления от нетворческого.

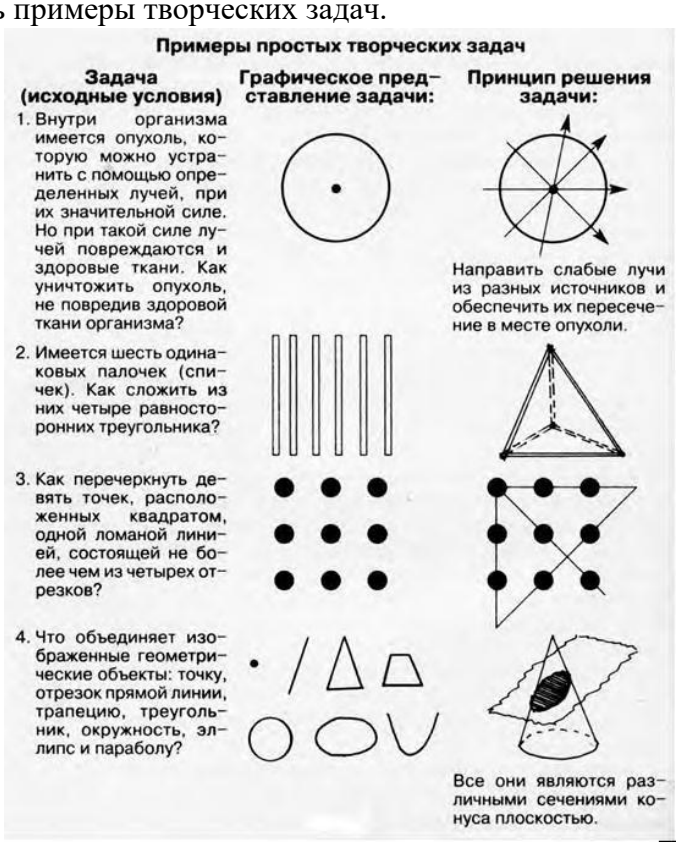
Какие объекты воспринимает теннисист во время игры? Он должен учитывать вращение, скорость, направление приходящего мяча, положение соперника до, во время и после удара, фиксировать также его психологическое состояние и свое собственное. Кроме мышления в ходе самой игры спортсмену приходится очень много наблюдать, размышлять, анализировать, сопоставлять не находясь непосредственно у стола. Такая работа ума составляет базу оперативного мышления теннисиста, которое можно представить как синтез предварительной аналитической работы и непосредственного мышления во время игры.

Очень важна быстрота оперативного мышления. Правильный ход, но найденный с опозданием, становится проигрышным.

Быстрота мышления должна сочетаться с быстротой реакции. В настольном теннисе роль реакции очень велика: скорость полета мяча часто приближается к пределу возможной реакции отражения, поэтому психомоторная одаренность теннисисту необходима. Но если реакция только импульсивна, то она не может быть точной и сложной. Поэтому хорошая реактивность должна сочетаться со способностью к антиципации, то есть способностью действовать с пространственно-временным упреждением, что позволяет своевременно принять мяч и выбрать наилучший ответ. Здесь в антиципирующую реакцию вплетается еще один сложный мыслительный акт — вероятное прогнозирование: умение видеть на один или несколько ходов вперед.

Развить творческое мышление у обучающихся можно в игровой форме.

Например, играть в настольные игры шахматы, шашки, где игроку нужно думать на 2 - 3 шага вперед. В подвижные командные игры, где можно рассчитать траекторию полета мяча. Решать примеры творческих задач.



3.5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа - организационная форма обучения направлена на выполнение поставленной цели: закрепление, обобщение, формирование и развитие умений, выполняемые по заданию и при руководстве тренера-преподавателя, но и без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: развития познавательных способностей и активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности, способностей к саморазвитию.

4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ НА 42 НЕДЕЛЬ

ГРУППА СО 1 гр.

Недельная нагрузка (час): 3 часа
Режим работы (час): 3 раза х 1 часу
Количество часов за 42 недель: 126 часов
Количество учебно-тренировочных занятий: 126 занятий.

Месяцы / **Разделы Подготовки**	**09**	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**Всего часов**
1. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2		**13**
2. ОФП и СФП	2	3	3	5	2	2	4	4	3	3	1	**32**
3. Избранный вид спорта	3	5	6	6	5	6	6	5	7	5	2	**56**
4. Развитие творческого мышления	2	3	2	1	1	2	2	1	2	3		**19**
5. Самостоятельная работа	1	1	1		1	1		1				**6**
Всего количество часов	**9**	**13**	**13**	**13**	**10**	**12**	**14**	**12**	**14**	**13**	**3**	**126**
Количество занятий в месяц	**9**	**13**	**13**	**13**	**10**	**12**	**14**	**12**	**14**	**13**	**3**	**126**

5. План воспитательной работы:

Цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации достижений высоких результатов в выбранном виде спорта.

Задачи:

- обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья;
- пропаганда здорового образа жизни;
- создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка;
- совершенствование патриотического воспитания;
- укрепление связей семья-школа.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер – преподаватель проводит её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся общечеловеческих ценностей, серьёзное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

В зависимости от эпидемиологической ситуации формат мероприятий может корректироваться при соблюдении всех мер безопасности.

№	Наименование мероприятий	Дата	ответственный	формат	Отметка о выполнении
1	Организационное родительское собрание .Распорядок занятий. Режим дня.	Октябрь	Зам.директора по СП		
2	Ознакомление с ТБ и ППБ в СШ	Октябрь	Зам.директора по СП		
3	Викторина в честь Дня хоккея	Декабрь	Зам.директора по СП, Родкомитет		
4	Беседа педиатра о вреде алкоголя, табакокурения	Январь	Зам.директора по СП врач педиатр АВФД		
5	Помощь в проведении соревнований наслега по настольному теннису	Февраль	Зам.директора по СП		
6	Родительское собрание. О спортивной экипировке	Март	Зам.директора по СП, Родкомитет		
7	Беседа психолога «Психологическая уравновешенность и спортивные соревнования»	Апрель	Зам.директора по СП		

6. Условия реализации программы.

Образовательное учреждение, реализующее дополнительную образовательную общеразвивающую программу, располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов теоретических и практических занятий, предусмотренных учебным планом. Материально-техническая база соответствует действующим санитарным и противопожарным нормам.

В работе тренером – преподавателем должно использоваться следующий перечень дидактического материала: таблицы, фотографии, научная и специальная литература, раздаточный материал, видеозаписи, мультимедийные материалы, компьютерные программные средства и др.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино и видеозаписей.

Техническое оснащение занятий включает материально-техническую базу, необходимую для реализации общеразвивающей программы.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещено и соответствовать нормам, установленным правилами соревнований, свет должен быть равномерным, как над столом, так и над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих. Помещение должно быть хорошо проветриваемым. Пол в спортивном зале должен иметь деревянное или специальное покрытие. Стены (фон) должны быть темного цвета.

Материально-техническое обеспечение

Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172-14

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	3
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	10
3	Мячи для настольного тенниса	штук	144
4	Гантели переменной массы	комплект	3
5	Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг	штук	3
6	Перекладина гимнастическая	штук	1
7	Стенка гимнастическая	штук	-
8	Скамейка гимнастическая	штук	3
9	Скакалки	штук	10
10	Секундомер	штук	1

- Учебно-методическая литература для обучающихся:

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
2. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
3. Журнал "Настольный теннис". Издание ФНТ России.
4. Журнал "Настольный теннис ревю". Издание ФНТ России и спортивного клуба "Атеми".

- Наглядные пособия (видеозаписи тренировок, соревнований, плакаты). Видео уроки от Артема Уточкина. https://www.youtube.com/channel/UCFKXJHDGSt50dI7CfftVVSA

Организационно-педагогические условия

Педагогическая деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по виду спорта «Настольный теннис» осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и отвечающим квалификационным требованиям профессиональных стандартов.

Дистанционное обучение

Дистанционные образовательные технологии в дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Настольный теннис» обеспечиваются применением совокупности образовательных технологий, при которых частично опосредованное или полностью опосредованное взаимодействие обучающегося и тренера-преподавателя осуществляется независимо от места их нахождения и распределения во времени на основе педагогически организованных технологий обучения.

Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии реализуются в программе через онлайн-платформы; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; Zoom – общение; сервисы Google; платформа WhatsApp - общение; e-mail; электронные пособия,

При реализации программы через электронное обучение и дистанционные образовательные технологии используются следующие организационные формы образовательного процесса:

Консультация;

Мастер-класс;

Практическое занятие;

Тестирование;

Самостоятельная внеаудиторная работа;

Текущий контроль; Промежуточная аттестация; Итоговая аттестация.

7. Список литературы.

1. Гринберг Г.Л.Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев.1973.
2. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
3. Байгулов Ю.П.Основы настольного тенниса/Ю.П.Байгулов, А.Н.Романин.-М.:ФиС,1979.,160с.
4. Амелин А.Н.Современный настольный теннис/А.Н.Амелин.-М.:ФиС, 1982.
5. Кондратьева Г., Шокин А.Теннис в спортивных школах.ФиС.1984.
6. Марущак В.В. Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985
7. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой/Л.К.Серова, Н.Г.Скачков. - Л.:Лениздат,1989.
8. Барчукова Г.А. Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
9. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК,1995год.
10. Амелин А.Н.Настольный теннис (Азбука спорта)\А.Н.Амелин, В.А.Пашин.-М.:ФиС,1999.
11.ГогуновН.Е., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта.- М.: – CADEMIA, 2000.
12. Лапина Т.Н. Теннис, сквош, пинг-понг. – СПь, 2005.
13.Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2006.
14. Гнатюк Н.П.Неизведанная планета/Н.П.Гнатюк-М.-Изд-во Триумф,2014.-194с.
15. Обучающий СД «Настольный теннис», 2007г.
16. Барчукова Г.В.Настольный теннис для всех. - Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
17. Вартанян М.М., Комаров В.В. Беседы о настольном теннисе (методика и практика). – М., 2010. – 301 с.
18. Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. - М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
19. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ под редакцией Барчукова Г.В., Воробьев В.А., 2004 года.
20. Журнал "Настольный теннис". Издание ФНТ России.
21. Журнал "Настольный теннис ревю". Издание ФНТ России и спортивного клуба "Атеми".

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта РФ https://www.minsport.gov.ru/
2. Министерство спорта АК https://minsport.alregn.ru/
3. Единая всероссийская спортивная квалификация https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/
4. Федерация настольного тенниса России http://ttfr.ru/
5. Видеоурок по настольному теннису А.Уточкин https://www.youtube.com/channel/UCFKXJHDGSt50dI7CfftVVSA