

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»**

Принята
Решением педагогического совета
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1
От «30» 08. 2024 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ»
Кинцель. Е.В.
приказ № 79
От «30» 08. 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая
программа «Настольный теннис»**

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 8 - 18 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

Разработал: тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ДЮСШ» Мамай А.В.

с. Александровское, 2024 г.

Содержание

Содержание	Стр.
1. Комплекс основных характеристик программы.	3
1.1 Пояснительная записка.	3
1.2 Цель и задачи программы.	5
1.3 Содержание программы	6
1.4 Планируемые результаты освоения программы	12
1.5 Учебный план	13
1.6 Содержание учебного плана	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий:	16
2.1 Календарный учебный график	16
2.2 Условия реализации программы	17
2.3 Способы и формы аттестации	17
2.4 Оценочные материалы	18
2.5 Методические материалы	22
2.6 Воспитательная работа	23
Список литературы	29
Приложения	30

I. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису составлена в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4 3648-20 от 28.09.2020 № 28;
- Устава МБОУ ДО ДЮСШ;
- Локальные нормативные акты МБОУ ДО «ДЮСШ»;

Другие федеральные и региональные нормативные документы, регламентирующие образовательную деятельность учреждений дополнительного образования и детско-юношеских спортивных школ.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная;

Уровень программы: вводный/базовый.

Актуальность программы. Научное сообщество называет современную эпоху «эпохой сидячей цивилизации». Это обусловлено тотальной компьютеризацией процесса трудовой деятельности и общения человечества, а также тотальной автоматизацией средств перемещения.

Научные исследования доказали, что длительное ограничение двигательной активности, то есть гиподинамия, является антифизиологическим фактором, разрушающим организм на генетическом уровне и приводящим к ранней нетрудоспособности и увяданию. Вместе с тем, современная эпоха предъявляет повышенные требования к здоровью человека. Возникает необходимость в его формировании, сохранении и укреплении путем реализации естественной формы адаптации к окружающей среде — здорового образа жизни. Среди факторов здорового образа жизни двигательная активность является ведущей и универсальной. В виде организованных занятий физической культурой она является адекватным естественным фактором, способствующим повышению уровня здоровья и адаптационных возможностей организма в условиях стремительно изменяющегося социума.

Спортивная составляющая настольного тенниса способствует укреплению физического здоровья обучающихся, а соревновательная деятельность 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.

Отличительные особенности программы. Программа реализуется с частичным использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, учебный план выстроен таким образом, что некоторые темы могут быть даны как в очном формате, так и с применением дистанционных технологий, при этом занятия проходят в синхронном формате с использованием рекомендованных Министерством Просвещения РФ образовательных ресурсов: средств для видеоконференций, социальных сетей и мессенджеров, цифровых образовательных платформ и веб-ресурсов. Кроме того, учебные группы формируются из учащихся разного возраста и уровня подготовки. Она учитывает различные уровни мотивации и физической подготовленности, не предполагает конкурсного отбора. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Новизна программы состоит в том, что: в ней используются современные образовательные технологии, отраженные в принципах обучения (индивидуальность, доступность, преемственность, результативность); формах и методах обучения (методы дистанционного обучения, соревнования и т.д.); методах контроля и управления образовательным процессом (анализ результатов деятельности обучающихся); средствах обучения (перечень необходимого оборудования, инструменты и материалы). Также новизна программы заключается в ее разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы.

Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки,

Педагогическая целесообразность. Данная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации решается проблема занятости свободного времени детей, пробуждается их интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы. Программа «Настольный теннис» рассчитана на учащихся в возрасте от 8 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорт, но имеющих желание научиться играть в настольный теннис и вести здоровый образ жизни. В группу набираются девочки и мальчики.

Количество человек в группе – 12-20 человек.

Практическая значимость для целевой группы. Настольный теннис - индивидуально-игровой вид спорта, который характеризуется направленностью на развитие двигательных качеств, координации. Теннис позволит развить у учащихся такие качества как выносливость, сила, способность быстро находить и принимать правильные решения в разных ситуациях, правильно и быстро отвечать действиями на действия своего соперника. Программа предусматривает подготовку

воспитанников к соревнованиям, удовлетворение потребности детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья.

Объём и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год. Продолжительность учебного года — 36 недель, 216 часов в год. Срок реализации программы с 1 сентября по 31 мая.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (1 академ. час - 40 мин). Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

Особенности организации образовательного процесса – группа набирается разновозрастная, состав группы постоянный, но возможен добор обучающихся в течение учебного года при освобождении мест.

Форма обучения по программе – очная с частичным применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий. Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповая;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Виды и периодичность контроля программы: стартовый (направлен на оценку изначальной готовности ребёнка к освоению содержания и материала заявленного в программе уровня) – 1 раз, промежуточный (направлен на оценку промежуточных результатов освоения обучающимися программы) – 1 раз и итоговый (направлен на оценку достижения заявленной цели и планируемых результатов) – 1 раз.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Предметные (обучающие (вводный уровень):

- обучение учащихся основам физической культуры через занятия настольным теннисом;
- приобретение знания в инвентаре и экипировке для настольного тенниса;
- обучение учащихся правильной хватке ракетки, подачам, основным техническим приемам;

- расширение спортивного кругозора, знакомство с известными спортсменами;
- обучить правилам соревнований.

Обучающие (базовый уровень):

- совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Личностные:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям;
- воспитание игрового мышления, настойчивости, трудолюбия;
- проявление волевых и нравственных качеств;
- Метапредметные:
- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;
- воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

1.3. Содержание программы

Учебный план тренировочной нагрузки составлен на 36 недель (216 часов) с нагрузкой 6 часов в неделю (3 раза в неделю).

Теория подготовка (8 часов):

Вводное занятие. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnostinastolnyy-tennis>;

<https://infourok.ru/soobshenie-na-temu-razvitie-nastolnogo-tennisav-rossii-4416988.html?ysclid=llyz3vgix847015685>;

<https://mirsporta.com/blog/istoriya-poyavleniya-nastolnogo-tennisa-i-zabavnye-fakty/>.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Знакомство с видом спорта, правила поведения в спортивной школе, на тренировочных занятиях. Развитие настольного тенниса в России и в Удмуртии. Известные спортсмены.

Основы техники игры в настольный теннис и техническая подготовка

юного спортсмена https://ya.ru/images/search?from=tabbar&img_url=https%3A%2F%2Fsun9-45.userapi.com%2Fimpg%2FpTSuKa6o-GrnDg3qdpuGJ_oTLXl4caWyeWJ9PQ%2F9g7sQRxblMM.jpg%3Fsize%3D604x453%26quality%3D96%26sign%3Dc5b7f31eb19c166aec25c90e43a3a28c%26c_uniq_tag%3DsJmo8PzTmd_LhJ1zA6E68vGzo1yGw9Py6s4QjFEybHk%26type%3Dalbum&lr=101338&pos=12&rpt=simage&text=Основы%20техники%20игры%20в%20настольный%20теннис%20и%20техническая%20подготовка%20юного%20спортсмена; <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-tabletennis-enp.pdf>)

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Правила игры в настольный теннис (возможно дистанционное обеспечение <https://rebenokvsporte.ru/pravila-nastolnogo-tennisa-osnovnyemomenty-provedeniya-i-sudejstva-igry/>)

Требования к инвентарю, правила разминки перед встречей, счет в настольном теннисе, количество партий в настольном теннисе, правила подачи в настольном теннисе.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте (возможно дистанционное обучение <https://infourok.ru/prezentaciya-gigiena-zakalivanie-rezhim-i-pitanie-sportsmenatema-zanyatiya-teoreticheskoy-podgotovki-2041973.html>, <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2021/11/23/otkrytaya-besedaskazhi-narkotikam-net>, https://vk.com/video-24806617_456242083, http://vk.com/video-68677366_456342479, https://vk.com/video-127534676_456239124).

Понятия 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. 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 пути их распространения. Травматизм 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.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Практическая подготовка (208 часов)

Общая физическая подготовка (ОФП) – 66 часов.

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Для развития таких физических качеств, как гибкость, ловкость, двигательскокоординационные способности применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- Строевые упражнения;
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения типа «полоса препятствий»; - Упражнения для развития общей выносливости; Приемы и упражнения для развития ловкости:
- Усложнения выполнения стандартных упражнений:
- Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);
- Прыжки со скакалкой с изменением темпа, позы, с поворотами, с изменением наклона туловища;
- Выполнение привычных упражнений из непривычных положений:
- Ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге;
- Броски набивного мяча из положения, сидя, лежа, спиной к партнеру.
- Жонглирование.

Приемы и упражнения для развития быстроты.

1. Тренировка быстроты отдельных движений:

- прыжки вверх;
- прыжки, бег на 10 – 30 метров из нестандартных положений;
- одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов.

2. Развитие способностей к высокому темпу (частоте) движений:

- бег на короткие отрезки;

- запрыгивание на скамейку одной (двумя) ногами в максимальном темпе;
- прыжки со скакалкой

Приемы и упражнения для развития силы.

1. Прыжки:

- в длину с места;
- вверх с места;
- в сторону с места;
- через гимнастическую скамейку.

2. Бег на 30, 50, 100 метров.

3. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 28 часов

Развитие специальных физических качеств, необходимых спортсмену для достижения высоких результатов в избранном виде спорта, интенсификации учебно-тренировочного процесса.

Использование имитационных упражнений – для совершенствования ударных движений, передвижений.

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.

Упражнения для развития силы мышц ног и туловища:

- бег на короткие дистанции от 15 до 30 метров;
- прыжки 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 движений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- приседания;
- выпрыгивание из приседа;
- выпрыгивание 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 лежа на спине;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Для развития мышц рук и верхней части туловища:

- упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя, одной рукой в различных направлениях;

-метание теннисного мяча на дальность и точность попадание в заданную цель; - имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой (отягощением), утяжеленными манжетами и т.п.

-упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе.

Техническая подготовка – 50 часов

Основные технические приемы:

- 1.Исходные положения (стойки)
 - а) правосторонняя
 - б) нейтральная (основная)
 - в) левосторонняя
- 2.Способы передвижений
 - а) бесшажный
 - б) шаги
 - в) прыжки
 - г) рывки
- 3.Способы держания ракетки
 - а) вертикальная хватка - «пером»
 - б) горизонтальная хватка - «рукопожатие»
4. Подачи
 - а) по способу расположения игрока
 - б) по месту выполнения контакта ракетки с мячом
5. Технические приемы нижним вращением
 - а) срезка
 - б) подрезка
6. Технические приемы без вращения мяча
 - а) толчок
 - б) откидка
 - в) подставка
7. Технические приемы с верхним вращением
 - а) накат
 - б) топс- удар

Тактическая подготовка (20 часов):

Тактическая подготовка должна строится на основе наблюдения и анализ соревновательной деятельности обучающихся, беседы с тренерами теннисистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков игр в настольный теннис.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий в теннисе. Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Упражнения для развития умения выполнять топспин, выполнение заданий по зрительному сигналу.

1. Тактика подачи.
2. Тактика приема подачи.
3. Тактика приёмов мяча.
4. Тренировочные игры. 6. Игровая подготовка – 28 часов

Игровая практика (28 часов):

1. Подвижные игры
 - на стимулирование двигательной активности обучающихся;
 - на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей
2. Эстафеты с элементами настольного тенниса (на развитие):
 - скоростно-силовых качеств
 - быстроты действий
 - общей выносливости
 - силы
 - гибкости - ловкости
3. Игровые спарринги:
 - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.

Участие в соревнованиях (12 часов).

Участие во внутришкольных, муниципальных и региональных соревнованиях согласно календарного плана. **Контрольные испытания (4 часа)**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей) в начале и в конце учебного года.

Медицинское обследование (вне сетки часов)

Медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям настольным теннисом допускаются дети и подростки, имеющие положительное медицинское заключение.

Восстановительные мероприятия (вне сетки часов)

В процессе занятий в группе спортивно-оздоровительного этапа используют педагогические средства восстановления путем правильного чередования физических нагрузок и отдыха, правильной установки интервалов отдыха, рационального чередования различных упражнений, использования игровых форм и влияния на психику ребенка положительных эмоций.

Психологические средства восстановления: регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.

1.4. Планируемые результаты освоения программы.

Концепция развития дополнительного образования ориентируется на достижение метапредметных и личностных результатов. Поэтому планируемый результат делим на личностный, метапредметный и предметный.

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.

Метапредметные:

- анализировать информацию, преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат.

регулятивные:

- планировать, контролировать и оценивать предлагаемые действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
 - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
 - конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
 - самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
 - носить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей и родителей;
- ##### **коммуникативные:**
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
 - приходить к общему решению в совместной работе;
 - сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
 - не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Предметные

К концу обучения, на вводном уровне, обучающиеся будут знать:

- основы физической культуры через занятия настольным теннисом;
- инвентарь и экипировку для настольного тенниса;
- правильный хват ракетки, подачи, основные технические приемы игры;
- известными спортсменами России и Удмуртии, играющих в настольный теннис;
- правила соревнований.

К концу обучения, на базовом уровне, обучающиеся будут знать:

- углубленные знания по технике классических и коньковых лыжных ходов;
- улучшенную функциональную подготовленность;
- допустимые тренировочные нагрузки, будут знать свой предел для занятия физической культурой;
- достаточный соревновательный опыта.

1.5. Примерный учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов в том числе			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		Опрос, собеседование, тест-задания
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности на учебнотренировочных занятиях. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России.	1	1		
1.2.	Основы техники игры в настольный теннис и техническая подготовка юного спортсмена	2	2		
1.3.	Правила игры в настольный теннис	2	2		
1.4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	2		
1.5	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1	1		
2.	Общая физическая подготовка	66		66	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	28		28	Тестирование
4.	Техническая подготовка	50		50	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	20		20	Наблюдение
6.	Игровая подготовка	28		28	Наблюдение
7.	Участие в соревнования	12		12	Наблюдение
8.	Контрольные испытания	4		4	Сдача контрольных нормативов
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов			
10	Восстановительные	Вне сетки часов			

	мероприятия				
ИТОГО		216	8	208	

1.6. Содержание учебного плана

Особенности распределения учебного материала по
уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень
Общая физическая подготовка	Направлена на развитие основных физических качеств	Увеличение объёмов тренировочной нагрузки, направленной на развитие основных физических качеств
Специальная физическая подготовка	Использование специально подготовительных упражнений для развития физических качеств теннисистов. Использование подводящих упражнений для овладения техникой	Целенаправленное развитие быстроты, скорости, ловкости, скоростно-силовых качеств. Развитие специальной физической подготовки по различным направлениям в настольном теннисе. Игровые и тренировочные упражнения (теннис-болл, ускорения и игровые квадраты).

Техническо-тактическая подготовка	Техника передвижения. Удары по мячу слева и справа. Техника обработки мяча. Техника подачи. Тренировочные игры. Развитие технических навыков и умений работать кистью, технические упражнения на развитие данных способностей. Обучение навыкам пластичного тенниса, отработка приемов на развитие данных навыков. Развитие координации и правильного движения в теннисе, отработка упражнений на развитие данных качеств. Совершенствование	Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и в сочетании разных ударов. Различия в выполнении приёма и ударов по мячам с различными видами вращений: скорость, место удара мяча на ракетке, угол поворота и наклона ракетки, характер полёта мяча. Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей стиля игры. Разучивание новых сложных подач с верхним, нижним, боковым
	умений игры один на один. Улучшение скоростносиловых качеств путем отработки игр на маленьком пространстве. Совершенствование техники удара справа и слева.	вращением мяча, различных по длине и с разнообразной маскировкой.
Контрольные нормативы	Сдача 2 раза в год	Сдача 2 раза в год
Участие в соревнованиях	Внутришкольные, муниципальные соревнования	Внутришкольные, муниципальные, региональные соревнования

II. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Настольный теннис»

Начало учебного года: 1 сентября . Окончание учебного года: 31 мая.

№	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	весь период	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

Годовой план-график распределения учебных часов для групп СОГ

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Кол-во часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	8
2	Общая физическая подготовка	8	8	6	8	6	6	8	8	8	-	-	-	66
3	Специальная физическая подготовка	4	4	2	4	2	4	4	2	2	-	-	-	28
4	Техническая подготовка	6	8	4	6	4	4	6	8	4	-	-	-	50
5	Тактическая подготовка	3	3	2	2	1	2	3	4	-	-	-	-	20
6	Игровая подготовка	2	2	4	4	4	3	4	3	2	-	-	-	28
7	Участие в соревнованиях	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	-	12
8	Контрольные испытания	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9	Всего часов	26	26	23	25	18	24	26	26	22	0	0	0	216
10	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
11	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов												

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортзал,
- теннисные столы с сетками (не менее 5),
- скакалки по числу учащихся в группе – 20 шт.,
- ракетки для начинающих – 10 шт.,
- ракетки – 10 шт.,
- мячи для настольного тенниса – 100 шт.,
- мячи набивные
- секундомер электронный.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, имеющий профильное высшее или средне-специальное образование в области физической культуры и спорта, обладающие теоретическими и практическими умениями по виду спорта настольный теннис.

Информационное обеспечение

Дидактические и учебные материалы, аудио-, видео-, фото-, интернет источники, методические разработки в области легкой атлетики. Для реализации электронного обучения необходимо наличие компьютера с выходом в интернет.

2.3. Способы и формы аттестации и контроля

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма тренеров-преподавателей.

Задачи подведения итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- определение уровня образовательной подготовки обучающихся в конкретном виде деятельности;
- выявление степени сформированности умений и навыков обучающихся в выбранном виде деятельности;
- анализ полноты реализации общеразвивающей программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-тренировочной работы;
- создание условий для внесения необходимых корректив в ход и содержание образовательного процесса.

Формы подведения итогов:

1. Стартовый контроль проводится в форме беседы тренера-преподавателя с ребенком и сдаче контрольных нормативов по физической подготовке.

2. Текущий контроль проводится в форме участия в муниципальных соревнованиях по ОФП не менее 1 раза в годичном цикле, участие не менее чем в 1 соревновании по настольному теннису (первенства ДЮСШ, школьные соревнования) для вводного уровня; участия в муниципальных соревнованиях по ОФП не менее 1 раза в годичном цикле; по настольному теннису не менее 2 раз в годичном цикле (для базового уровня).

3. Промежуточная аттестация проводится в форме теста для определения успешности усвоения теории и сдачи контрольных нормативов по ОФП и технической подготовки.

Основные показатели выполнения программных требований

- формирование устойчивого интереса к занятиям спорта;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- правильность ответов по тесту не менее на 65%;
- улучшение показателей при сдаче контрольных нормативов по сравнению с началом учебного года, хотя бы по 2 видам;
- принятие участия в муниципальных соревнованиях по ОФП не менее 1 раза в годичном цикле, участие не менее чем в 1 соревновании по настольному теннису (первенства ДЮСШ, школьные соревнования) для вводного уровня; участия в муниципальных соревнованиях по ОФП не менее 1 раза в годичном цикле; по настольному теннису не менее 2 раз в годичном цикле (для базового уровня).

2.4.Оценочные материалы

Юноши

Показатель	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
60м.	13,0	10,8	10,4	-	-
100м.	-	-	-	15,8	15,1
1000м.	-	-	-	3,45	3,25
Прыжок в длину с места (см)	130-145	150	160	180	193

Девушки

Показатель	7-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
				-	-

30 м	6,4	6,3	6,2		
60 м	-	-	-	11,3	10,9
800 м	-	-	-	3,55	3,45
Прыжок в длину с места (см)	110-130	150	155	165	170

Контрольные нормативы по технической подготовке

№ п/п	норматив	7 – 10 лет	11– 14 лет	15 - 18 лет
1.	Выбивание мяча обеими сторонами ракетки, раз подряд	40	70	100
2.	Накат справа по диагонали, раз подряд	15	20	35
3.	Накат слева по диагонали, раз подряд	15	20	30
4.	Накат справа по прямой, раз подряд	15	20	30
5.	Накат слева по прямой, раз подряд	15	20	30
6.	Накаты «треугольником», раз подряд	12	18	25
7.	Накаты «восьмеркой»	10	15	20
8.	Выполнение сложных подач	5 из 10	6 из 10	8 из 10
9.	Прием сложных подач	5 из 10	6 из 10	8 из 10
10.	Подрезка справа по диагонали, раз подряд	7	15	20
11.	Подрезка слева по диагонали, раз подряд	7	10	15
12.	Подрезка по прямой, раз подряд	7	10	15
13.	Топ-спин слева по диагонали, раз подряд	5	8	10
14.	Топ-спин справа по прямой, раз подряд	5	8	15
15.	Топ-спин слева по прямой, раз подряд	5	7	10
16.	Выполнение спортивных разрядов	3 юн.	2 юн.	1 юн.- 3 р.

Тестовые задания по теоретической части (для вводного уровня).

- Дата празднования Всемирного дня настольного тенниса

- А. 1 мая; Б. 8 ноября; **В. 6 апреля**
2. До скольких очков продолжается партия в настольном теннисе?
А. 21; Б. 10; **В. 11**
3. Каков диаметр мяча в современном настольном теннисе?
А. 38 мм; Б. 40 мм; **В. 40+ мм**
4. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?
А. 2.74м.*1.52см; Б. 2.00м*1.5м; В. 2.70м*1.6м
5. Какая масса мяча в настольном теннисе?
А. 2.5 г.; Б. 3 г.; **В. 2.7 г**
6. На какую высоту необходимо подбрасывать мяч?
А. не менее 9 см; **Б. не менее 16 см**; В. можно не подбрасывать
7. Сколько подач подряд имеет право выполнить спортсмен?
А. 1; **Б. 2**; В. 3
8. В какой стране настольный теннис является национальным видом спорта?
А. Россия; **Б. Китай**; В. Австралия
9. Кто распространил настольный теннис по всему миру?
А. Пилоты Б. Железнодорожники **С. Моряки** Д. Автолюбители
10. Найдите два варианта ответов. Какого цвета должен быть мяч в настольном теннисе:
А. Белый; Б. Чёрный; В. Оранжевый; Г. Красный.

Тестовые задания по теоретической подготовке (для базового уровня)

1. Какие размеры теннисного стола указаны правильно?
1) 3,5м х 1,25м 2) 2,5м х 1м 12 3) 1,525м х 0,97м 4) **2,74м х 1,525м**
2. До какого счета играется одна партия? 1) до 15 очков 2) **11 очков** 3) 21 очко 4) 40 очков
3. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
1) одну 3) **пять** 4) неограниченно
4. В какой стране настольный теннис впервые был признан спортивной игрой?
1) США 2) Китай 3) Корея 4) **Англия**

5. В каком году был проведен первый чемпионат мира?
1) 1828г. 2) 1900г. 3) **1926г.** 4) 1948г.
6. Сколько ударов по мячу подряд может сделать игрок при парной встрече?
1) один 2) два 3) три 4) неограниченное количество
7. Кто изобрел современный теннисный мячик?
1) А. Андерсен 2) Г. Гвадер 3) К. Купер **4) Д. Гибс**
8. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?
1) можно **2) нельзя** 3) можно при защите 4) можно при попадании
9. Можно ли повторить подачу, если подающий промахнется по мячу?
1) нет **2) да** 3) можно если счет 20:20.
10. Может ли игрок, принимающий подачу, стоять сбоку от стола?
1) может **2) не может** 3) может, только 1,5 метра сбоку
11. Какой из приемов игры в настольный теннис является атакующим действием?
1) накат 2) подрезка 3) толчок.
12. Какого цвета могут быть накладки у ракетки?
1) Любого; **2) только черного и красного;** 3) черного, красного, зеленого и синего;
4) правилами это не регулируется.

Диагностика метапредметных результатов

ФИО	Метапредметные компетенции																	
	Умение поставить цели			Умение организовать свою работу			Умение понимать причины успеха/неуспеха			Способность к самостоятельному поиску и анализу информации			Умение работать в коллективе, сотрудничать			Умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

6 - 9 баллов – низкий уровень, 10 - 14 баллов – средний уровень,

15 - 18 баллов – высокий уровень.

Диагностика личностных результатов

	Личностные свойства и качества
--	--------------------------------

ФИО	Уверенность в себе			Общительность			Самостоятельность, ответственность			Открытость, доброжелательность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

4 - 6 баллов – низкий уровень,

7 - 9 баллов – средний уровень,

10 - 12 баллов – высокий уровень.

2.5. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очно с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Основная форма обучения – проведение комбинированных и практических занятий в течение учебного года. По форме занятия самые разнообразные: учебно-тренировочные занятия, соревнования, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов.

Совокупность творческих методов обучения имеет не только образовательный и развивающий потенциал, а также выполняет функцию воспитания. Обучающиеся приобретают знания, накапливают умения и навыки игры в настольный теннис, показывают результаты тренировочной работы в соревнованиях и при сдаче контрольных нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

Методическая последовательность при обучении игре в настольном теннисе представлена следующим образом:

1. Удары по теннисному шару.
2. Нападающий удар.
3. Специальные элементы и обманные действия.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям рекомендуется применять различные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом для показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- видеоматериалы;
- круговой тренировки.

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

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

2.6. Воспитательная работа

Воспитание – это целенаправленное влияние на развитие человека в процессе его взросления и социализации, позволяющее привить ему определённые взгляды и ценностные установки, подготовить его к жизни и труду, обеспечить почву для дальнейшего самостоятельного развития. У слова «воспитание» есть два основных значения:

- сам процесс внешнего влияния на развитие индивида;
- результат этого влияния (совокупность привитых взглядов, жизненных ценностей, манер и прочих приобретённых черт личности).

У воспитания нет задачи изменить природу воспитываемого. Оно лишь помогает ему максимально приспособиться к существованию в обществе.

В литературе слово «воспитание» может принимать одно из трёх значений. В нашем случае важно следующее значение:

- *педагогическое* — это формирование навыков и убеждений, привитие ценностей, выработка стремления к самоактуализации и саморазвитию;
- *локальное* — это целенаправленное решение конкретных воспитательных задач. К примеру, воспитание может быть моральным, духовным, умственным, нравственным, эстетическим, физическим, культурным, трудовым и т. п.

Личностное развитие детей - одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных

лагерях, где используется и свободное время.

Цели:

1. Формирование социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных навыков через воспитание в детях толерантности и терпимости, принятия и понимания других людей, умению с ними взаимодействовать.
2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, культурной и духовной, социальной, востребованной в современном обществе.

Задачи воспитательной деятельности:

1. Формирование личности, обеспечение её целостности и всесторонней развитости;
 2. привитие эстетических и нравственных качеств;
 3. развитие воли, обеспечение эмоциональной устойчивости;
 4. привитие социальных, культурных и духовных ценностей;
 5. формирование патриотического отношения к своей стране;
- выявление, развитие и реализация личных способностей к определенному виду спорта;
6. создание предпосылок для дальнейшего саморазвития;
 7. создание почвы для разных видов познавательной деятельности;
 8. формирование способности адаптироваться к разным обстоятельствам.

Основные целевые ориентиры воспитания:

- Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
- Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
- Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
- Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
- Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
- Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.
- Готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду. Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принципы воспитательного процесса:

-Принцип ориентации на идеал. Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

Аксиологический принцип. Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

-Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

-Принцип диалогического общения со значимыми людьми. В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного меж субъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

-Принцип идентификации. Идентификация – устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм – происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть – нравственную рефлекссию личности, мораль – способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность – готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

-Принцип полисубъектности воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют

разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

-Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание – это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

-Принцип системно-деятельностной организации воспитания. Один из основателей системно-деятельностного подхода – А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами-преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- У воспитанников сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;

- Воспитанники активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость детей в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
- Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в чемпионате, турнире, выполнении нормативов. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера – преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. Видеозаписи мастерклассов и выступлений на соревнованиях с участием титулованных спортсменов, методические разработки в области настольного тенниса.

Так же проводятся мероприятия и беседы о будущем выпускников школы, их профессии, кем они видят себя в дальнейшем.

Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.
2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.
3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.
4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

Календарный план воспитательной работы отделения «Настольный теннис»

№ п/п	Перечень мероприятий	Сроки	Ответственный
1	Посещение образовательных учреждений с	сентябрь	Мамай А. В.

	целью пропаганды настольного тенниса		
2	Предение бесед по антидопингу.	в течение года	Мамай А. В.
3	Турнир по Настольному теннису посвящённое Дню тренера	октябрь	Мамай А. В.
4	Проведение спортивных мероприятий с родителями, посвящённых «Дню матери»	ноябрь	Мамай А. В.
5	Организовать спортивное наставничество старших ребят над новичками	в течение года	Мамай А. В.
6	Тематические воспитательные беседы по профилактике и обеспечению безопасности людей на водных объектах в осенне-зимний период, по правилам дорожного движения, пожарной безопасности терроризму, профилактике суицида, употребления ПАВ и алкоголя, правила поведения и техника безопасности на тренировках, во время соревнований, в транспорте.	в течение года	Мамай А. В.
7	Беседа о режиме дня и питании, здоровом образе жизни, гигиене, индексе здоровья.	в течение года	Мамай А. В.
8	Проведение турнира по Настольному теннису в честь Дня матери	Ноябрь	Мамай А. В.
9	Организация инструкторской и судейской практики	в течение года	Мамай А. В.
10	Проведение спортивных соревнований посвященных «8 марта»	март	Мамай А. В.
11	Проведение спортивных соревнований посвященных «23 февраля»	февраль	Мамай А. В.
12	Проведение спортивно-массовых мероприятий, приуроченных Всемирному дню здоровья «Кросс нации»	апрель	Тренеры-преподаватели
13	Соревнования по настольному теннису, посвященные «Дню победы»	май	Мамай А. В.

Список литературы

1. **Байгулов, Ю.П. Шпрах, С.Д.** Настольный теннис. программы для детско - юношеских спортивных школ и специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва / Ю.П. Багуйлов, С.Д. Шпрах. - Москва: Физкультура и Спорт, 2000.- 210,с. - ISBN 5-278-00706-0.
2. **Байгулов, Ю.П.** Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра /Ю.П. Байгулов. - Москва: Физкультура и Спорт, 2000. - 254, с. - ISBN 5-27800706-0.
3. **Барчукова Г.В. Богушас В.М., Матыцин О.В.** Теория и методика настольного теннис/ Г. В. Барчукова, В.М.Богушас, О.В.Матыцин.— Москва: Издательский центр «Академия», 2006. — 528, с. - ISBN 5-7695-2167-8.
4. **Команов, В.В.** Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика/ В.В. Команов. - Москва: Информпечать, 2012.- 129, с. - ISBN: 978-59903459-1-1.

5. **Матыцин, О.В.** Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе/ О.В. Матыцин. - Москва: РГАФК, 2001.- 203, с. - ISBN 5-93512012-7.

1. **Барчукова, Г.В.** Настольный теннис для всех / Г. В. Барчукова. - Москва: Физкультура и Спорт, 2008. - 205, с. - ISBN 978-5-278-00847-7

2. **Сборник** Легенды отечественного настольного тенниса/ авт.-сост.: Г.В. Барчукова, В.В. Команов, В.М. Марков – Москва: УП Принт, 2010. – 256, с. - ISBN 978-5-91487-012-3.

3. **Фримерман, Э.Я.** Настольный теннис/ Э.Я. Фримерман. – Москва: Олимпия Пресс, 2005. – 80, с. - ISBN: 5-94299-029-8.

4. **Шпрах, С.Д.** У меня секретов нет. Техника/ С.Д. Шпрах. - Москва : Физкультура и спорт, 1998. -184, с. - ISBN: 978-985-545-131-1.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» - <http://schoolcollektion.edu.ru> (обращение 17.08.2023).

2. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» - <http://fcior.edu.ru>, <http://eor.edu.ru> (обращение 22.08.2023).

3. Федеральный портал "Российское образование" - <https://edu.ru/> (обращение 22.08.2023). Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gor.ru (обращение 16.08.2023).

4. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» - www.lib.sportedu.ru (обращение 28.07.2023).

5. Физкультура и спорт. Теория и методика физического воспитания и спорта - www.fizkulturasport.ru (обращение 30.07.2023).

6. Инфоурок - <https://infourok.ru> (обращение 30.07.2023).

7. Мультиурок - <https://multiurok.ru> (обращение 30.07.2023)

8. Официальный интернет – сайт РУСАДА <http://www.rusada.ru> (обращение 16.08.2023).

Приложение 1.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная

(предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Прогнозируемый результат: подготовить к выпуску духовно здоровых детей.

План профориентационной работы в МБОУ ДО «ДЮСШ»

Мероприятия	Сроки	Ответственный
Консультирование родителей по вопросам дальнейшего обучения обучающихся ДЮСШ по	В течение года	тренер-преподаватель,

программам целевой подготовки		
Опрос обучающихся с целью выявления заинтересованности в дальнейшем образовании и приобретении профессии в сфере физической культуры и спорта	В течение года	тренер-преподаватель,
Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта , выезд на соревнования	В течение года	тренер-преподаватель,