**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Краснохолмская спортивная школа»**

Согласованно УТВЕРЖДАЮ

совет МБУДО «Краснохолмская сш» приказом № 48 от 30.08.2024г

протокол №1 от 30.08.2024г Директор МБУДО

«Краснохолсмская сш»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_И.О. Тюрин

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ**

**для группы начальной подготовки 3 года обучения**

**(2024-2025 год обучения)**

Срок реализации программы –1 год.

Программа рассчитана на возраст от – 7 лет и старше

Авторы программы:

тренер – преподаватель по

настольному теннису

Тюрин О. И.

ПРИНЯТА

на заседании тренерско-педагогического

совета МБУДО «Краснохолмская сш»

протокол №1 от 30.08.2024г

г. Красный Холм

2024г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …………………………………………3
   1. Краткая характеристика изучаемого предмета………………………4
   2. Направленность рабочей программы ……………………..................4
   3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность…………4
   4. Цель и задачи рабочей программы………………………...................5
   5. Отличительные особенности рабочей программы……….…………5
   6. Возраст детей, участвующих в реализации образовательной программы…………………………………………………….………..5
   7. Сроки реализации рабочей программы ……………………………...5
   8. Режим занятий………………………………………………………….5
   9. Формы организации занятий…………………………………………..6
   10. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности……………………………………………………….7
   11. Формы подведения итогов реализации рабочей программы…….7
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ…………………………………………..8

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3.1 Учебно- тематический план ГНП-3 на 3 год обучения…………….10

4. КОНТРОЛЬНО ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

* 1. Контрольные нормативы для ГНП-3 ……......................................11

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…………………………………………………12

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по настольному теннису  разработана на основании следующих нормативно - правовых документов:

-Приказ Министерства спорта России«Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "теннис» от 23 декабря 2020 года N 961

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-Федеральный закон «Об образовании» от 29.12.2012 г. №273  - ФЗ;

-Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329 –ФЗ; ( Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №50, ст. 6242; 2011, №50,ст. 7354 и под пунктом 4.2.27 пункта 4 Положение о Министерства спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.12 № 607 ( Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №26, ст.3525)

-В соответствии со [статьей 39](https://base.garant.ru/12115118/478b4d0990e492511bea1e634e90a7b7/#block_39) Федерального закона от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1999, N 14, ст. 1650; 2019, N 30, ст. 4134) и [постановлением](https://base.garant.ru/12120314/) Правительства Российской Федерации от 24.07.2000 N 554 "Об утверждении Положения о государственной санитарно-эпидемиологической службе Российской Федерации и Положения о государственном санитарно-эпидемиологическом нормировании" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, N 31, ст. 3295; 2004, N 8, ст. 663; N 47, ст. 4666; 2005, N 39, ст. 3953) постановляю:

1. Утвердить санитарные правила [СП 2.4.3648-20](https://base.garant.ru/75093644/86674d20d06c3956a601ddc16326e3a9/#block_1000) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (приложение).

2. Ввести в действие санитарные правила [СП 2.4.3648-20](https://base.garant.ru/75093644/86674d20d06c3956a601ddc16326e3a9/#block_1000) "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" с 01.01.2021.

-Об утверждении [санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"](https://docs.cntd.ru/document/565231806#6560IO).

* 1. **Характеристика вида спорта**

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина — 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция, координация, чувство мяча. Настольный теннис — это один из самых технически сложных видов спорта, требующий высокой координации. Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Большое количество соревновательных технико-тактических действий, их сочетаний и многообразных проявлений в процессе соревновательной деятельности соперничающих игроков представляет собой захватывающее зрелище, а также делает настольный теннис средством физического воспитания людей в широком возрастном диапазоне от дошкольного до пенсионного возраста. Соревнования по настольному теннису проводятся в пределах установленных правил посредством присущих только настольному теннису соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника

**1.2 Направленность рабочей программы .**

Направленность рабочей программы по виду спорта «настольный теннис» - физкультурно - спортивная.

**1.3 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Актуальность и педагогическая целесообразность программы обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных теннисистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техники и тактики игры в настольный теннис, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности навыков и т.д. В настольном теннисе нет понятия «потеря подачи», то есть любая ошибка влечет за собой проигрыш очка.

**1.4 Цели и задачи рабочей программы.**

**Цель:** Укрепление здоровья.  Обучение и укрепление знаний и навыков по технике передвижений, ударов в настольный теннис.

**Задачи:**

    - развитие специальных физических способностей, необходимых при освоении техники и тактики;

   -  овладение основами техники и тактики настольного тенниса.

* познание  материальной  части   (типы  ракеток ,накладки и. т. д.).

   - познание  правил  игры

**1.5 Отличительные особенности рабочей программы.**

В соответствии с календарным учебным графиком, в сформированных группах детей разных возрастных категорий (разновозрастные группы),являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный. В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному. Занятия проводятся в группах, количество обучающихся 8 человек.

**1.6 Возраст детей, участвующих в реализации рабочей программы**

Реализация рабочей программы физкультурно- спортивной направленности « Настольный теннис » ( далее Программа «Настольный теннис») предполагаемый контингент обучающихся в возрасте от 7лет и старше .

- Этап начальной подготовки

Программа разработана на основе базовых и наиболее безопасных элементов игры в настольный теннис с учетом возрастных и психологических особенностей обучающихся.

**1.7 Сроки реализации рабочей программы.**

Рабочая программа «Настольный теннис » предусматривает общий объем прохождения материала в течении 1 года.

**1.8 Режим занятий**

Рабочая программа по «Настольному теннису» реализуется на базе МБУДО «Краснохолмская сш». Занятий проводятся в спортивном зале спортивной школы.

**Комплектование учебных групп**

**и учебно-тренировочные и соревновательные режимы.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Возраст учащихся, лет | Кол-во уч-ся в учебной группе,  Чел.  Минимум | Кол-во уч-ся в учебной группе, чел.  Максимум | Кол-во тренировочных занятий в неделю | Общий объем  Подготовки  (час).  Кол-во часов  в неделю | Уровень спортивной подготовленности |
| *1. Этап начальной подготовки (ГНП-3)* | | | | | | |
| 3-й год | От 7 лет | 8 | 10 | 3 | 6 | Выполнение норм по физической и технической подготовке. |

Дата начала учебного года - 02.09.2024

Дата окончания учебного года - 23.05.2025

Продолжительность учебных занятий - 36 недель

Продолжительность каникул:

- зимние – с 29.12.2024г. по 8.01.2025г.

- летние каникулы – с 23.05.2025г. по 31.08.2025г.

1 год обучения 6часа\*36 недель =216 часа

Режим учебно - тренировочных занятий рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы на один учебный год.

Этап начальной подготовки:

- третий год обучения 3 раза в неделю по 2 часа

**1.9 Формы организации занятия**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* Теоретические и групповые практические занятия,
* Тренировки по индивидуальным планам,
* Календарные соревнования,
* Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
* Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

            Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе.

            Большее внимание в программе уделяется ОФП, СФП   направленной общефизическую    подготовку юных теннисистов.

**1.10 Ожидаемые результаты и способы определения их результативность.**

**Обучающийся должен знать:**

Технику безопасности при занятиях настольным теннисом.

1. Технику игры в настольный теннис.
2. Освоить основы тактики ведения игры.

**Обучающийся должен уметь:**

1. Владеть базовой техникой игры в настольный теннис.
2. Знать правила игры в настольный теннис.
3. Подавать  простую подачу. Играть с  партнером.

**1.11 Формы проведения итогов реализации рабочей программы.**

Основной показатель секции по настольному теннису – выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебного тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года ( в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Настольному теннису ».**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки |
| 3 год |
| Контрольные | 1 |
| Основные | - |
| Главные | - |
| Всего соревнований | 1 |
| Всего одиночных матчей | 2 |
| Всего парных матчей | - |

**2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Темы занятий** |
| **1** | Теория. Обязанности и права игроков. |
| **2** | Практика. Общая физическая подготовка. |
| **3** | Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. |
| **4** | Практика. Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. |
| **5** | Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки. |
| **6** | Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки. |
| **7** | Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. |
| **8** | Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. |
| **9** | Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой. |
| **10** | Практика. Эстафеты с теннисными ракетками. |
| **11** | Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие. |
| **12** | Практика. Эстафеты, игры и упражнения на равновесие. |
| **13** | Практика. Эстафеты на скорость. |
| **14** | Практика. Эстафеты с мячом и ракеткой. |
| **15** | Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения. |
| **16** | Практика: Выполнение способов хватки ракетки. Отработка исходных положений (стойки). Отработка способов передвижения. |
| **17** | Теория. Виды и приемы мяча: удары по мячу правой и левой сторонами ракетки; двумя сторонами поочередно; на разную высоту с последующей ловлей ракеткой без отскока от нее; в движении; с поворотами; изменениями направления бегом, шагом; бегом с мячом. Лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки. |
| **18** | Практика. Прием мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, накат, подача, подрезка, передвижение у стола. |
| **19** | Практика. Эстафеты на развитие ловкости. |
| **20** | Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером. |
| **21** | Практика. Удар на столе по мячам, выбрасываемым (отбиваемым) тренером-преподавателем или партнером. |
| **22** | Практика. Эстафеты, игры и упражнения на скорость. |
| **23** | Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа. |
| **24** | Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа. |
| **25** | Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа. |
| **26** | Игра на столе с тренером-преподавателем или партнером. Выбор позиции, темпа. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. |
| **27** | Завершающий удар в центр стола, вблизи сетки, на край стола. Контрудары. |
| **28** | Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. |
| **29** | Стили игры: игра атакующего против защитника; игра защитника против атакующего; игра атакующего против атакующего. Тактика игры в различный зонах. |
| **30** | Практика. Комбинации в одиночных и парных играх. |
| **31** | Практика. Упражнения на подвижность суставов: вращения, повороты, наклоны, прыжки. |
| **32** | Практика. Эстафета на выносливость. |
| **33** | Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. |
| **34** | Практика. Эстафета на скорость. |
| **35** | Практика. Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, приседания, гибкости, выносливости. |
| **36** | Практика. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, ракеткой и теннисным мячом. |

**3.УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**3.1 УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ГНП-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | Сен-рь | Окт-рь | Ноя-рь | Дек-рь | Янв-рь | Фев-ль | Март | Апрель | Май | **Итого** |
| Теор. часть | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| ОФП | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 54 |
| СПФ | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 63 |
| Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 51 |
| Конт.перевод.  нормативы | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 2 |
| Тактическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 27 |
| Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Соревнования |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  | 1 |
| Мед. Обследование | 1 раз  в год |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО** | 25 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 23 | 24 | **216** |

**\**

**4.КОНТРОЛЬНО - ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

**4.1 Контрольные нормативы для ГНП-3**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|  | | | Мальчики | Девочки |
| Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1 | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | см | не менее | |
| 6 | 5 |
|  |  |
| 1.2 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | с | не менее | |
| 110 | 105 |
| Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1 | Бег 10 м с высокого старта | с | не менее | |
| 2.0 | 2.1 |
| 2.2 | Бросок набивного мяча ( 1 кг) движением | м | не менее | |
| 17.5 | 17.5 |
| 2.3 | Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки | количество раз | не менее | |
| 21 | |

**5 .СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Амелин А.Н. «Настольный теннис: 6+12» М «Физкультура и спорт» 2005.
2. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис : вчера, сегодня, завтра» М. «Физкультура и спорт» 2000.
3. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех» М. «Физкультура и Спорт» 2008.
4. Барчукова Г.В.  Воробьев В.А.  Матыцин О.В. «Настольный теннис». Примерные программы для ДЮСШ и СДЮШОР. М «Советский спорт» 2009.
5. Барчукова Г. В. Планирование подготовки высококвалифицированных спортсменов в                                                                             настольном теннисе / Г.В.Барчукова,      В.Н.Волков. — М., 1982.
6. Богушас В. Ракеткой мастерски владей / В.Богушас. — Вильнюс, 1974.
7. Гнатюк Н.П. неизведанная планета/ Н.П.Гнатюк – М.: Изд. Триумф, 2014.
8. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев, 1973.
9. Гужаловский А. А. Нормирование нагрузок, направленных на повышение точности технических                            приемов у игроков в настольный теннис: Метод. рекомендации / А. А. Гужаловский, А. В. Ефремова. —                Минск  1996.
10. Кондратьева Г., Шокин А. теннис в спортивных школах. ФиС, 1984.
11. Серова Л.К. Умей владеть ракеткой. Лениздат, 1989.
12. Настольный теннис. Программа. М., 2009