Наименование органа управления образованием

**Полное название образовательной организации,**

**реализующей дополнительную общеобразовательную программу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| В соответствии с Уставом, локальными нормативными актами о порядке разработки, утверждения, согласования программ Например,Принята на заседании Педагогического советаПротокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года | «Утверждаю»Руководитель образовательной организации\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ФИО печать Приказ № \_\_\_\_ от«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года |  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Уровень: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 2 года

Возраст: 10-18 лет

Автор-разработчик

Город, год

**Пояснительная записка**

Общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует **базовому уровню.**

Нормативно-правовой аспект

 Нормативно-правовую основу для разработки дополнительной общеобразовательной программы составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно - уровневые программы)» (письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242).

При разработке программы за основу были приняты типовые программа по настольному теннису для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по настольному теннису.

Содержание программы адаптированы к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей̆.

*Актуальность*. Спортивная игра «Настольный теннис» выделяется своей популярностью в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, простотой подготовки материально-технической базы и, естественно, подготовленностью самого педагога дополнительного образования.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков в школе снять физическое и эмоциональное напряжение. Этого легко можно достичь в спортивном зале посредством занятий настольным теннисом.

*Отличительные особенности*. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

**Цель программы** — удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях настольным теннисом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

**Задачи программы:**

обучающие:

* дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — спортивные игры (настольный теннис);
* приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
* обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами настольного тенниса;
* научить регулировать свою физическую нагрузку;
* обучить базовым техническим элементам;
* сформировать тактические навыки ведения индивидуальной и парной игры;
* обучить вести игру на счет, на результат;
* формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

• воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

• воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку,

сохраняя свою индивидуальность;

• приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

• воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности;

• воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

Развивающие:

• развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;

• развивать специальные двигательные способности необходимые для игры в настольный теннис;

• способствовать развитию социальной активности обучающихся;

• способствовать развитию специфических качеств теннисиста: чувства рабочей поверхности теннисного стола, связи глаз — рука — ракетка, чувство мяча;

• способствовать самоопределению обучающихся, спортивно ориентировать.

*Адресат программы*. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 10 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий настольным теннисом.

Условия набора группы — принимаются все желающие пройти обучение настольному теннису на базовом уровне. Наполняемость в группе — от 15 до 20 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма — тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч-класс.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся: чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее 1 часа и более 2 академических часов.

**Срок обучения** по программе — два года.

**Учебно-тематический план**

примерное распределение часов обучения по разделам программы

на 36 рабочих недель с режимом 5 часов в неделю

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Вид подготовки, название раздела программы, тема. | Всегочасов | Количество часов первого года обучения | Количество часов второго года обучения | Форма аттестации (контроля) по разделам, темам |
| теория | практика | теория | практика |
| 1 | Введение | 2 | 1 | - | 1 | - | Беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 14 | 8 | - | 6 | - | Беседа |
| 3 | Общая физическая подготовка | 109 | 1 | 56 | 1 | 51 | Диагностика |
| 4 | Специальная физическая подготовка | 100 | 2 | 48 | 2 | 48 | Диагностика |
| 5 | Технико-тактическая подготовка | 104 | 1 | 49 | 1 | 53 | Диагностика |
| 6 | Соревновательная подготовка | 18 | 2 | 6 | 2 | 8 | Соревнования |
| 7 | Контрольные занятия | 9 | 1 | 3 | 1 | 4 | Аттестация промежуточная и итоговая |
| 8 | Итоговое занятие | 4 | 1 | 1 | 1 | 1 | Беседа |
|  | итого | 360 | 17 | 163 | 15 | 165 |  |

**Содержание учебно-тематического плана**

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: знакомство с обучающимися. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий.

Практическая часть: ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка теннисных столов, выбор ракетки. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

2. Теоретическая подготовка

Темы: история зарождения и развития настольного тенниса, его роль в современном обществе. Место настольного тенниса в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные теннисисты.

Основные термины и понятия в настольном теннисе. Размеры стола (названия и назначения линий стола) и Правила игры. Классификация ударов в настольном теннисе, способы держания (хватки) ракетки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами настольного тенниса. Значение занятий настольным теннисом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия настольным теннисом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие методики судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

3. Общая физическая подготовка

*Теоретическая часть*

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в настольном теннисе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

*Практическая часть*

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах, держась за мяч, — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокие далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 $×$ 20 м, 3 $×$ 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м, по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

4. Специальная физическая подготовка

*Теоретическая часть*

Стойки: нейтральная, правостороння, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

*Практическая часть*

 Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя, четырьмя мячами различного веса и различного объема. Жонглирование разными предметами (кубик, кегля, мяч).

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут; имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 и 12 минут; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» — на количество повторений за 30 секунд; имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты; имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты; прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту; имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты; игра на двух столах на счет; имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной рукояткой, манжетами на кисть руки) на количество повторений за 1 минуту, 2 минуты, 3 минуты.

Упражнения для развития моторики рук: держать ракетку в одной руке; рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево); держать ракетку в одной руке; энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. «Зажги фонарик»: то же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами; пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел вперед, назад; удержать стоящую ракетку на вытянутой ладони; удержать стоящую ракетку на пальцах руки; перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака», «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги».

Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

5. Технико-тактическая подготовка

*Теоретическая часть*

Способы держания (хватки) ракетки. Разновидности ударов. Разновидности подач. Методы защиты. Терминология настольного тенниса. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки.

*Практическая часть*

Техника ударов. Удары по мячу. Удар с верхним вращением («накат»), справа, слева. Удар с нижним вращением («подрезка»), справа, слева. Разновидности ударов: нападающие и защитные; по прямой и косые; короткие и средние, длинные; с низким, средним, высоким отскоком; быстрые, средней силы, медленные. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Удары: слева против «подставок», «подрезок» и контрударов с различными вращениями мяча; справа против «подставок», «подрезок» и контрударов с различным вращением; сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола.

Техника подач. Подачи:

а) «подрезкой» мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа;

б) с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении;

в) чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач;

г) отражение сложных подач ударами «накат», «подрезка», «подставка» и «топ-спин».

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары

слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой» (по прямой и по диагонали).

Набивание мяча различными сторонами ракетки (ладонной и тыльной). Удары: справа и слева: толчком, срезкой и накатом. Выполнение простейших подач ладонной и тыльной стороной ракетки. Выполнение ударов по направлениям: линия, диагональ. Выполнение ударов по мячам с различной траекторией полета по высоте: высокий средний, низкий.

Выбор позиции. Применение изученных ударов против ударов противника. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита «свечкой» с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону. Игра ударами «контр-топ-спин» (перекручивание) справа и слева по диагоналям, по прямой из ближней и средней зон с выходом вперед.

Тренировка тактических вариантов игры:

– атака на своей подаче;

– атака на подаче противника;

– атака с перехватом инициативы;

– атака с сильного удара противника.

Игры на счет — двумя мячами:

– «подставкой» против «подставки»;

– только ударами «накат» слева;

– против защиты «подрезками» по углам;

– то же справа;

– легкими «накатами» слева и справа не игровой рукой;

– в «солнышко» строем;

– в «подкрутку» в парах, тройках, команда на команду по 4-5 человек.

Выполнение комбинации из 6 ударов:

– удар справа с отскока;

– удар слева с отскока;

– удар с выходом перед;

– удар с лета справа;

– удар с лета слева.

Розыгрыш очка:

– подача, удары с отскока справа;

– слева, удары с лета справа — слева.

6. Интегральная (соревновательная) подготовка

*Теоретическая часть*

Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по настольному теннису. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по настольному теннису. Личные и командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, результата члена команды.

*Практическая часть*

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

– чередование различных упражнений на быстроту (между собой);

– чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);

– чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях;

– многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий;

– подготовительные игры, игра в настольный теннис без подачи;

– учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

7. Контрольные занятия

*Теоретическая часть*

Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

*Практическая часть*

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

8. Итоговое занятие

*Теоретическая часть*

Подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год

обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

*Практическая часть*

Показательные игры для родителей, администрации. Блиц-турнир внутри группы.

**Планируемые результаты**

В программе заложены средства на развитие и воспитание многих свойств личности, в частности таких как:

* – коммуникативные: общительность, доброжелательность, самокритичность, лидерство, уважение к старшим и сверстникам, спортивному партнеру;
* – волевые: целеустремленность, активность, решительность, настойчивость, смелость, самообладание, уверенность в своих силах;
* – нравственные: целенаправленность; патриотизм; коллективизм; чувство долга и ответственности; трудолюбие, честность, дисциплинированность.

Средства настольного тенниса оказывают положительное воздействие на интеллектуальные способности обучающихся. Проявление зрительных, слуховых, мышечно-двигательных и иных ощущений и восприятий необходимо для освоения того или иного приема или технического действия.

Развиваются различные виды памяти — зрительная, вербально-логическая, эмоциональная. Активный мыслительный анализ в процессе занятий способствует достижению наибольшего результата.

После первого года обучения обучающиеся будут знать:

– историю развития настольного тенниса в мире, в России, в регионе;

– значение занятий физической культурой и настольным теннисом, в частности, для здоровья и жизни человека;

– терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;

– основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;

– строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;

– терминологию и правила игры в настольный теннис;

– правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по настольному теннису;

– способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;

– правила и методы регулирования физической нагрузки;

– методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Обучающиеся будут уметь:

– выполнять технические элементы;

– демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;

– выполнять специальную разминку перед тренировкой, перед соревнованиями;

– выполнять технические и тактические упражнения;

– играть в настольный теннис в одиночном и парном разрядах;

– соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису;

– участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;

– проявлять уважение к соперникам, сверстникам, взрослым;

– формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;

– самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;

– проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

По окончании второго года освоения программы обучающиеся будут знать:

– методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;

– методы организации соревнований по настольному теннису;

– понятия стратегии, системы, тактики и стиля игры;

– взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки теннисистов;

– место настольного тенниса в Олимпийской системе игр;

– методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;

– о вредном влиянии употребления алкоголя и табака, курения на здоровье;

– признаки утомления и методы восстановления.

Обучающиеся будут уметь:

– демонстрировать различные приемы техники владения ракеткой и мячом;

– показывать индивидуальную, парную тактику игры;

– демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;

– проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по настольному теннису различного ранга;

– уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;

– выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;

– выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;

– участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);

– демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

**Формы аттестации**

При зачислении детей на обучение входного мониторинга физических способностей и технических навыков не предусмотрено.

В период первого года обучающиеся два раза в год проходят диагностику уровня физической и технико-тактической подготовки. Данная диагностика является промежуточной формой аттестации. Средствами диагностики являются контрольно-тестовые упражнения. Контрольно-тестовые упражнения подобраны с учетом возраста, половой принадлежности по базовым видам подготовки.

Сроки проведения промежуточной аттестации:

– после первого полугодия обучения в декабре текущего учебного года и окончания второго полугодия обучения;

– в мае текущего учебного года.

В случае если ребенок по объективным причинам не смог пройти промежуточную аттестацию в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий), для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений с учетом его реабилитации (восстановления после болезни и изучения пропущенного учебного материала).

В период второго года обучения после первого полугодия обучения в декабре предусмотрена промежуточная аттестация, в конце второго полугодия проводится итоговая аттестация.

В зачет также учитываются результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

По результатам итоговой аттестации обучающиеся получают документы соответствующего образца образовательной организации, на базе которого проходило обучение (диплом, свидетельство, удостоверение).

**Условия реализации программы (материально-техническое, кадровое, информационное обеспечение)**

*Методические материалы*

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока являются четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

*Материально-техническое обеспечение*

Спортивный зал — общая площадь от 160 м2, для одного стола — 28 м2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечания |
| Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) |
| Методические пособия по настольному теннису | Д |  |
| Видеозаписи техники игры в настольный теннис | Д |  |
| Рабочая программа | Д |  |
| Учебно-практическое оборудование |
| Базовый инвентарь: |  |  |
| Сетки для настольного тенниса | 4 |  |
| Ракетки для настольного тенниса | к |  |
| Мячи теннисные поролоновые В Ball- для 1–2-х классов | 50 |  |
| Мячи теннисные Kid — для 3–4-х классов | 70 |  |
| Мячи настольного тенниса | 100 |  |
| Корзина для теннисных мячей | 4 |  |
| Столы настольного тенниса (детские) | 6 |  |
| Набор для подвижных игр | К |  |
| Шведские стенки | 4 |  |
| Скакалка | 15 |  |
| Тренажер настольный теннис | 5 |  |
| Дополнительный инвентарь |  |  |
| Веревки или ограничительные ленты | П |  |
| Накладные линии и метки | П |  |
| Конусы, мишени, обручи | п |  |

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** — полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

*Кадровое обеспечение*

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее специально спортивно-

педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по настольному теннису или «Методике преподавания настольного тенниса».

Педагог обязан владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы настольного тенниса.

**Литература**

1. *Амелин А.Н*., *Пашинин В.А.* Настольный теннис (Азбука спорта). М.: ФиС, 1979.

2. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом

воспитании. М., 1998.

3. *Байкалов П.Ю.*, *Романин Н.Н.* Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979.

4. *Барчукова Г.В.* *и др.* Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / под ред. проф. Г.В. Барчуковой. М.: Издательский центр «Академия», 2006.

5. *Барчукова Г.В*. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е, перераб. и доп. М.: Физкультура и Спорт, 2008.

6. *Барчукова Г.В.*, *Воробьев В.А*., *Матыцин О.В*. Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. М..: Советский спорт, 2009.

7. *Барчукова Г.В*., *Команов В.В.*, *Марков В.М.* Легенды настольного тенниса. Федерация настольного тенниса России. М.: УП-Принт, 2010.

8. *Воробьева Н.П.* Спортивные игры. М., 1977.

9. Настольный теннис. Правила соревнований. М.: ФиС, 2012.

10. *Назаренко Л.Д*. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос-пресс, 2002.

11. *Портных Ю.И.* Спортивные и подвижные игры. М., 1973.

12. *Самолов Г.Д.* Искать нестандартные пути // Физкультура в школе. М., 2003.

13. *Серова Л.К.* Умей владеть ракеткой / сост. А.М. Кондратов. Л.: Лениздат, 1989.

14. *Фримерман Э.Я.* Настольный теннис. Краткая энциклопедия / сост. серии В.Л. Штейнбах. М., 2005.