

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Центр детского творчества «Приокский»

Утверждено
Педагогическим советом
Протокол № 4,
от «07» июня 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор

С.И.Орлова

Приказ 02-02/94
от «08» июня 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Настольный теннис»

Возраст детей: 7-13 лет
Срок реализации программы: 2 года
Трудоемкость каждого года обучения: 144 часа
Общий объем программы: 288 часов

Рязань 2023

Пояснительная записка

В настоящее время настольный теннис стал одной из самых популярных спортивных игр среди детей и подростков в клубах по месту жительства. Занятия настольным теннисом способствуют формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, решению развивающих и воспитательных задач по организации свободного времени подростков по месту жительства.

Все это плюс нехитрый инвентарь, возможность использовать для тренировок даже небольшие помещения, что характерно для подростковых клубов по месту жительства и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий видом спорта.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Новизна

Материал программы выстроен в соответствии с режимом организации учебной работы в объединениях по теннису на базе подростковых клубов по месту жительства, в группах постоянного состава для мальчиков и девочек.

Актуальность разработки программы обосновано необходимостью вовлечения подростков микрорайона в организованный содержательный досуг, пропаганде здорового образа жизни, отвлечение их от негативного влияния улицы.

Педагогическая целесообразность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» предоставляет большие возможности для формирования двигательных навыков, развития физических способностей, познавательного интереса, выработки воли, характера, умения ориентироваться в окружающей действительности.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения, предназначена для девочек и мальчиков 7-13 лет.

Особенности организации образовательного процесса

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие медицинский допуск к занятиям настольным теннисом, желающие заниматься этим видом спорта. Обучающиеся делятся на группы с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности: 1 год обучения -7-10 лет, 2 год обучения 11-13 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа в день. Академический час - 45 минут. Количество часов по программе 1 и 2 годов обучения по 144 часа в год. Общее количество часов -288 часов.

Форма обучения –очная.

Формы и режим занятий

Режим занятий определяется педагогической нагрузкой и составляет в соответствии с «Рекомендуемым режимом занятий детей в объединениях физкультурно-спортивного профиля» (Приложение к СанПиН 2.4.4. 3172-14).

Численный состав группы 1 и 2 годов обучения 10-15 человек. Учитывая особенности игры в настольный теннис, используются такие **формы организации** учебно-тренировочного занятия: коллективная, групповая, индивидуальная. Для развития познавательного интереса занятие может включать: викторины, беседы, конкурсноразвлекательные мероприятия.

Все это позволяет решать задачи физкультурно-оздоровительной направленности.

Занятия теннисом способствуют воспитанию у ребенка ценностного отношения к здоровью, формирования у детей устойчивой активной здоровьесберегающей жизненной позиции. Настольный теннис развивает координацию движений, гибкость, внимание,

мышление, эмоциональную устойчивость. В результате реализации программы воспитанники получают возможность активизации их двигательной активности, совершенствования физического развития, расширения познавательного интереса.

Настольный теннис – игра, которая совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакций — как простой, непосредственной акции на удар партнера, так и сложной реакции прогнозирования. Способствуя прекрасному развитию координации движения, развивает оперативное мышление (необходимо быстро подумать и принять решение), а также все виды внимания. Нередко эти качества приходят на помощь в различных экстренных ситуациях.

Во время игры можно легко регулировать физические и психические нагрузки, определять подготовленность, состояние здоровья, степень интенсивности занятий, их продолжительность в зависимости от возрастных и индивидуальных возможностей обучающихся.

Цели программы:

- овладение базовыми основами игры в настольный теннис и основами знаний;
- вовлечение подростков в спортивно-оздоровительную деятельность в клубе по месту жительства;
- приобретение жизненно важных навыков и умений: получение знаний, способствующих здоровью и содействующих нормальному физическому развитию;
- оздоровление, физическое и психическое развитие детей на основе их творческой активности;
- воспитание двигательных качеств, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, координации и гибкости;
- воспитание потребности, а также умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; сознательное их применение для отдыха, повышения работоспособности и профилактики заболеваний.

Поставленные цели могут быть достигнуты при реализации следующих педагогических **задач:**

- овладение разнообразными двигательными навыками и элементами техники настольного тенниса;
- обучение групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований;
- освоение основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья;
- формирование интереса к игре в настольный теннис;
- укрепление здоровья воспитанников;
- пропаганда здорового образа жизни;
- развитие двигательных качеств, необходимых для игрока (быстрота, координация, гибкость, ловкость);
- активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Содержание программы

Учебный план

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений.

Учебный план
(первый год обучения)

Содержание занятий 1 год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
1.Введение. Инструктаж по технике безопасности	4	4		Опрос
2.Общая физическая подготовка	26	2	24	Текущий контроль, Игра
3.Специальная физическая подготовка	34	6	28	Педагогическое наблюдение, Игра
4.Техника игры	34	6	28	Игра
5.Тактика игры	26	4	22	Опрос, игра
6.Участие в соревнованиях	16		16	Соревнование
7.Подведение итогов за 1-ый год обучения. Сдача нормативов	4		4	Соревнование, опрос
Итого:	144	24	120	

Учебный план
(второй год обучения)

Содержание занятий 2 год обучения	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
1.Введение. Инструктаж по тех. безопасности	4	4		Беседа, опрос
2.Общая физическая подготовка	26	6	20	Текущий контроль, Игра
3.Специальная физическая подготовка	34	4	30	Текущий контроль,
4. Техника игры	34	4	30	Педагогическое наблюдение, Игра
5.Тактика игры	26	4	22	Опрос
6.Участие в соревнованиях	16		16	Соревнование
7.Подведение итогов за 2-ой год обучения. Сдача нормативов	4		4	Соревнование
Итого:	144	22	122	

Содержание учебного плана
1 год обучения

История развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом

Появление игры в стране, ее распространение, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры, изменение инвентаря техники и тактики игры.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом

Правила поведения в игре настольным теннисом. Техника безопасности. Занятия физическими упражнениями в режиме дня. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена мест занятий, гигиена спортивной формы. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Оценка учащимися

своего самочувствия и уровня физической подготовленности. Значение врачебного контроля и самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, потоотделение, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом.

Правила игры и содержание инвентаря

Изучение правил игры в настольный теннис. Ремонт кронштейнов для сетки, стоек, столов, ракетки. Замена игровых покрытий ракетки. Профилактический уход за ракетками.

Основы техники и тактики игры

Понятие техники игры. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиция.

Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Виды ударов (промежуточные, атакующие, защитные). Разновидности ударов: по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Поддача в настольном теннисе, с верхним, нижним, смешанным вращением, “двойники”.

Взаимосвязь техники и тактики игры. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов против теннисистов разных стилей игры и характеров. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Ознакомление с основными видами вращения мяча.

Поддачи: толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча, ударом слева с вращением мяча вверх, справа с вращением мяча вверх, ударом слева “подрезкой”, мяча вниз, справа “подрезкой” мяча вниз.

Правила соревнований и их организация. Судейство.

Ознакомление с правилами игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Системы проведения соревнований, требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры.

Практические занятия. Судейство соревнований, оформление документации.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка.

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

Общеразвивающие упражнения.

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

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

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении,

Упражнения с предметами. Скакалка. Гимнастическая палка. Теннисный мяч. Набивной мяч (1-2 кг). Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.

Игры с мячом, игры на внимание и быстроту реакции.

Специальные упражнения. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

Упражнения с ракеткой. Удары слева и справа у тренировочной стенки. Имитационные удары ракеткой по одновесному мячу слева и справа. Различные виды

жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра одного против двоих и троих.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме “треугольник” на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме “восьмерка”, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

Технико-тактическая подготовка

Практические занятия. Сочетание сложных подач (атакующими и защитными ударами). Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов “восьмеркой” (по прямой и по диагонали). Удар справа “топ-спин” против “подрезки”, то же против длинной подачи “подрезкой”. Парные игры с применением изученных атакующих ударов. Защита “свечкой” с верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: “подрезкой” мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач.

Отражение сложных подач: “накат”, “подрезка”, “подставка” и “топ-спин”. Удары: слева против “подставок” 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.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи “подставками”, слева без вращения мяча, “накат” слева против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” справа против “подставки” без вращения мяча, то же против несильной “подрезки” с вращением мяча вниз, “накат” слева против несильного “наката” с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: удары “накат” слева и справа поочередно против “подставок” без вращения мяча, затем против “подрезки” с вращением мяча вниз, удары “накат” слева и справа против контратак с вращением мяча вверх.

Игры на счет (тренировочные) - нападение против защиты “подставками”, “подрезками” и против контр нападения, парные между мальчиками и девочками и смешанные пары, в “крутиловку” один против двух, один против пяти, контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх.

Практические занятия. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание и разжимание пальцев, охватывающих, ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку или контролировать правильность хвата. Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены.

Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими. Особенности парных игр и тактика смешанных игр.

Психологическая подготовка

Психолого-педагогические средства: оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия учебно-тренировочного занятия.

Контрольно-переводные испытания. Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам.

Участие в соревнованиях

Организация и проведение соревнований по настольному теннису, согласно плана работы

Содержание учебного плана

2 год обучения

История развития настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом

. Этапы развития игры в теннис, ее популярность. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов.. Настольный теннис за рубежом. Уровень игры российских и зарубежных спортсменов.

Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом

Техника безопасности. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте. Опорно-двигательный аппарат. Влияние физических упражнений на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма, двигательного аппарата человека.

Предупреждение травм, особенности травматизма в настольном теннисе, практические навыки оказания первой помощи обучающимся.

Правила игры и содержание инвентаря

Изучение правил игры в настольный теннис. Особенности ухода за ракетками, их ремонт.

Основы техники и тактики игры

Совершенствование подач различной длины, направлений. Подача “двойника”, прием сложных подач атакующими ударами, “подставкой”, “подрезкой”. Организация этих атак посредством сложной подачи.

Правила соревнований и их организация. Судейство

Изучение правил игры. Обязанности судей во время соревнований, составление документации. Информация на соревнованиях. Судейство на Учебно тренировочном занятии, ведение технического протокола.

Практическая подготовка

Общая и специальная физическая подготовка

Совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков. Упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости.

Практические занятия. Выполнение упражнений в соответствии с планами подготовки.

Технико-тактическая подготовка

Совершенствование техники и тактики игры по всему пройденному материалу. Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами. Углубленное изучение тактических комбинаций. Сочетание и чередование сильно подрезанных мячей с ударами “топ-спин”. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью рук. Совершенствование ударов по “свече”, “подрезкой” против “подставок” и “подрезок. Сложные передвижения на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Удары слева в броске по укороченному мячу. Отражение ударов “топ-спин”, “подставкой” и “подрезкой” и ударов справа и слева. Парные игры с различными партнерами и противниками. Игры двумя мячами “накатами” слева и справа и в “крутиловку” втроем.

Игра на счет

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 неигровой рукой, в “крутиловку” втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах. Игра на счет из одной, трех, пяти партий, свободная игра.

Психологическая подготовка

Психолого-педагогические средства: специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхание. Формирование состояния готовности к предстоящему соревнованию.

Контрольно-переводные нормативы

Применяются нормативы, приведенные в таблице требований по технической подготовке.

Участие в соревнованиях

Практические занятия. Проведение учебных занятий, организация, проведение и участие в соревнованиях согласно календарному плану (плану графику спортивных мероприятий) с проведением последующего анализа...

Примерный план график спортивных мероприятий

- Сентябрь – внутриучрежденческие соревнования по настольному теннису;
- Декабрь – спортивные мероприятия по плану работы объединения;
- Март- спартакиада среди подростковых клубов по месту жительства;
- Апрель – спортивные мероприятия, приуроченные к Всемирному Дню здоровья;
- Май - городские соревнования по настольному теннису;
- Июнь - областные соревнования по настольному теннису в рамках спартакиады дворовых команд

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать: историю развития настольного тенниса, передвижение вокруг стола, способы держания ракетки, виды ударов по мячу.

Уметь: выполнять требования по технической подготовке:

№ п\п	Контрольные упражнения	Результаты	
		мальчики	девочки
	Имитация ударов «накат» слева-1 мин	65-70	60-65
	Имитация ударов «накат» справа-1 мин	65-70	55-60
	Игра ударами «накат»справа (слева) по диагонали стола	40	30

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать: историю развития настольного тенниса в России и за рубежом, этапы развития игры в стране, технику и тактику игры, правила игры, правила проведения соревнований.

Уметь выполнять требования по технической подготовке:

№ п\п	Контрольные упражнения	Результаты	
		мальчики	девочки
	Игра ударами «накат» слева по диагонали стола	60	50
	Игра ударами «накат» справа по диагонали стола	60	50

	Подача справа (слева) с подбросим мяча (количество попаданий из 10 подач)	8	8
	Игра ударами «откидка» и «срезка» и слева без потери мяча – 3 мин		

По окончании 2 лет обучения по программа обучающиеся разовьют следующие качества: улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера; разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Личностные качества: трудолюбие, упорство, настойчивость, умение работать в коллективе, уважение к людям.

Планируемые результаты

- Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, приобретение жизненно важных двигательных навыков и умений;
- Оздоровление, физическое и психическое развитие обучающихся;
- Создание атмосферы сотрудничества и взаимодействия;
- Овладение теоретическими знаниями и практическими навыками игры в настольный теннис;
- Уровень подготовки теннисиста.

Планирование участия обучающихся в соревнованиях различного уровня и спортивных мероприятиях проводится в рамках плана графика спортивных мероприятий.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	72
Продолжительность каникул	зимние: с 01.01.2020-10.01.2021 летние: с 01.06.2021-31.08.2021
Начало учебного года	07.09.2020
Окончание учебного года	31.05.2021

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- комната для проведения учебно-тренировочных занятий;
- стол (274 см x152,5 см x 76 см);
- сетка (183см x15,25 см);
- мяч (диаметр 3,8 см, масса 2,5 г);
- ракетка (ракетка может быть любого размера, формы и массы, но ее лопасть должна быть плоской и жесткой, изготовленной из дерева);
- спортивная форма.

Формы аттестации (контроля)

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов.

1. *Промежуточный контроль.*

2. *Итоговый контроль*

3. *Итоговая аттестация* проводится в форме соревнования..

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

В связи с ограниченностью помещений подростковых клубов по месту жительства требования по физической подготовленности учащихся включают упражнения со специальной физической направленностью – имитация ударов с передвижением, специальные игровые задания, направленные на оздоровление занимающихся, укрепление их физического здоровья.

Способы определения результатов

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

- Педагогический мониторинг (диагностика личностного роста и продвижения);
- Анализ результатов анкетирования, тестирования, опросов, активности обучающихся на занятиях;
- Анализ участия детей в соревнованиях.

Формы подведения итогов

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года и сдачи контрольных нормативов.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: городского, областного, выполнение контрольных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Используются и другие формы: личное первенство, турнир, соревнования, спартакиада

При подведении итогов учитываются следующие показатели:

1. сохранность контингента;
2. участие детей в соревнованиях;
3. участие детей в спортивных мероприятиях;
4. снижение заболеваемости обучающихся объединении.

Методические материалы

Методическое обеспечение:

- Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис»;
- Инструкции по технике безопасности при занятиях игры в настольный теннис;
- Методическая литература по настольному теннису;
- Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Информационное обеспечение

При подготовке к занятиям используются следующие интернет-ресурсы:

- учебные видео и фотоматериалы по настольному теннису, лучших спортсменах теннисистах и достижениях в этом виде спорта
- Infourok.ru
- nsportal.ru
- ped-kopilka.ru
- myshared.ru
- 900igr.net

В практике используются следующие **формы работы** с детьми, направленные на усовершенствование ими собственных физических умений и навыков, укрепление своего здоровья:

- групповые теоретические занятия;
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- спортивные соревнования и мероприятия различного уровня;
- анализ проведенной обучающимся игры на занятии, соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов.

Работа по программе направлена на создание условий для развития ответственной личности, ориентированных на социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий в настольный теннис и активного участия в спортивно-массовых мероприятиях.

Специфика организации учебного процесса состоит в том, что весь процесс обучения строится на тесном сотрудничестве педагога дополнительного образования, обучающихся и родителей.

На протяжении всего учебно-тренировочного процесса педагог формирует у своих воспитанников такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство, дисциплинированность, аккуратность и трудолюбие.

Принципы реализации программы:

- 1 развивающе - оздоровительная среда;
- 2 природосообразность;
- 3 безопасность жизнедеятельности;
- 4 создание ситуации успеха.

Алгоритм учебного занятия

Занятие состоит из трех этапов: подготовительный, основной, заключительный.

Подготовительный этап: разминка, спортивные упражнения.

Основной этап: освоение и совершенствование техники и тактики игры.

Заключительный этап: упражнения на переход организма от нагрузки к отдыху, подведение итогов занятия.

Методы, используемые на занятиях: словесный, практической работы, наблюдения, наглядный. Главный метод проведения занятий – игровой и соревновательный. Выбор метода обучения определяется с учетом возможностей и психофизиологических особенностей детей и подростков

Индивидуальный подход к каждому занимающемуся – основа совместной деятельности педагога и обучающегося в учебно-тренировочном процессе, имеющего практическую направленность.

На занятиях используются следующие виды подготовки: физическая, тактическая, техническая, психологическая.

Физическая подготовка: определяющим физическим качеством в настольный теннис является ловкость. Поэтому теннисист должен быть всесторонне физически развитым, сильным, быстрым, ловким, выносливым.

В физической подготовке большое место уделяется упражнениям со специальной физической направленностью: имитация ударов с передвижением, специальные игровые задания.

Тактическая подготовка: позволяет использовать имеющийся у теннисиста набор технических средств и уровень физической подготовки. Игрок должен, прежде всего, знать свои способности, возможности, уровень развития физических качеств. Обучающимся предлагается вести наблюдение за собой в различных ситуациях, анализировать и прогнозировать свои действия, уметь оценивать индивидуальный стиль игры своих соперников.

Техническая подготовка: освоение техники настольного тенниса в группах начинается с разучивания ударов и передвижения у стола. Освоение происходит от простого к сложному. В дальнейшем игрок сам определяет свой стиль удара, технику игры, отвечающей его индивидуальности.

Психологическая подготовка: необходимо найти индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от темперамента и психологических особенностей. Важно влияние окружающей среды на психику теннисиста в процессе занятий.

Методы организации учебного процесса:

Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала, соревновательный.

Педагогические технологии:

- развивающее обучение;
- здоровьесберегающие технологии;
- дифференцированного обучения;
- игровые педагогические технологии;
- технология коллективного взаимообучения.

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки;
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе;
- «Правила игры в настольный теннис»;
- Видеозаписи выступлений учащихся;
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Список литература

1. Л.К.Серова, Н.Г.Скачков «Умей владеть ракеткой»- Лениздат 1989;
2. Барчукова Г.А. «Настольный теннис» - М., Физкультура и спорт, 1990;
3. И.А.Кувшинкова, В.А.Попков «Опыт проектирования дополнительных образовательных программ физкультурно-спортивной направленности»-выпуск 1, Рязань 2005
4. Гогунев Е.И., Мартьянов Б.И. «Психология физического воспитания и спорта», - М., Академия, 2000;
5. Закон Российской Федерации «Об образовании»;
6. Закон Российской Федерации «О физической культуре»;
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, 1996;
8. Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей – М., 2002;
9. В.В.Марущак Спортивные игры. М.:Военное издательство , 1985
10. Проектирование образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей, -М.,2003