

Рассмотрено:
на педагогическом совете
МБОУ "Иланская средняя
общеобразовательная школа
№ 2"
Протокол №
От "___" ___ ____

Согласовано:
Зам. директора по ВР
МБОУ "Иланская средняя
общеобразовательная школа
№ 2"
_____ Черных Г.В.
От "___" ___ ____

"Утверждаю"
Директор
МБОУ "Иланская средняя
общеобразовательная школа
№ 2"
_____ В.В.
Брусенко
От "___" ___ ____

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
"Настольный теннис"
Физкультурно - спортивной направленности
Уровень: стартовый

Возраст обучающихся 14-15 лет
срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год(68 часов)

Составитель программы:
Педагог дополнительного образования
Штромберггер Надежда Юрьевна

г.Иланский 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) «Настольный теннис» разработана согласно требованиям следующих **нормативно правовых документов:**

– Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступающего в силу с 01.03.2022);

– Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

– Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным

среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность-позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Отличительная особенность данной программы в том, что она дает возможность учащимся углублять и совершенствовать свои знания, умения и навыки игры в настольный теннис, обязательным условием является разносторонняя физическая подготовка, являющаяся фундаментом будущих спортивных достижений, где учитываются анатомо-физиологические и психологические особенности растущего организма.

Программа настраивает обучающихся на ведение здорового образа жизни, воспитывает активную жизненную позицию, развивает волевые качества школьников.

Адресат программы

Программа рассчитана на обучающихся 14-15 лет, на которую принимаются все желающие, независимо от интеллектуальных и творческих способностей.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: 68 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

Формы обучения

Очная форма обучения. Принимать участие в конкурсах и соревнованиях.

Режим занятий

Продолжительность и количество занятий в неделю: 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа – 45 минут.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цель: углубленное формирование у занимающихся знаний, умений и навыков, а также разучивание тактических действий игры в настольный теннис.

Задачи:

Обучающие:

- Знакомство с современной классификацией технических приемов и тактических действий.
- Углубленное изучение технико-тактического мастерства и его совершенствование;
- Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в настольный теннис.

Развивающие:

- Формирование знаний, умений и навыков игры в настольный теннис
Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Воспитывающие:

- Воспитание культуры общения, взаимопонимания, развитие волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	4	4	0
1.1	Развитие настольного тенниса в России Гигиенические сведения и меры безопасности Оборудование места занятий	1	1	-
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	-

1.3	Основы техники и тактики.	1	1	-
1.3	Контрольные игры и соревнования	1	1	-
2	Общая физическая подготовка	9	1	8
2.1	Общеразвивающие упражнения: с собственным весом, с партнером	1	1	
2.2	Упражнения с предметами: набивными мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками	2	-	2
2.3	Упражнения на снарядах: перекладине, стенке, скамейке, канате	2	-	2
2.4	Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий	2	-	2
2.5	Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, перекаты	2		2
3	Специальная физическая подготовка	10	1	9
3.1	Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении	2	1	1
3.2	Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста	2	-	2
3.3	Упражнения для развития ловкости, гибкости и выносливости	2	-	2
3.4	Упражнения на	2		2

	совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста			
3.5	Имитационные упражнения	2		2
4	Техническая подготовка	25	2	23
4.1	Хватка ракетки	1	1	-
4.2	Жонглирование мячом	2	-	2
4.3	Овладение базовой техникой с работой ног	2	-	2
4.4	Овладение техникой ударов по мячу на столе	2	-	2
4.5	Атакующие удары справа	2	-	2
4.6	Подставка	2	-	2
4.7	Срезка	2	-	2
4.8	Накат	2	-	2
4.9	Подрезка	2	-	2
4.10	Подача	2	-	2
4.11	Прием подачи	2	-	2
4.12	Передвижение	2	-	2
4.13	Техника комбинаций	2	1	1
5	Тактическая подготовка	9	1	8
5.1	Работа по развитию тактического мышления	1	1	0
5.2	Увеличение вариантов направления мяча	1	-	1
5.3	Увеличение вариантов вращения мяча	2	-	2
5.4	Целевые комбинации	2	-	2
5.5	Тактика выполнения и приема подачи	2	-	2
5.6	Тактика проведения встречи	1	-	1

6	Игровая подготовка	10	1	9
6.1	Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий	1	1	-
6.2	Выполнение подач разными ударами	1	-	1
6.3	Игра накатом –различные варианты	2	-	2
6.4	Игра срезкой и подрезкой – различные варианты	2	-	2
6.5	Игра на счет разученными ударами	2	-	2
6.6	Игра со всего стола с коротких и длинных мячей	2	-	2
7	Соревнования	4	1	3
8	Итоговое занятие	1	-	1
	Итого:	72	11	61

Содержание учебного плана программы

1. Теоретическая подготовка

1.1 Развитие настольного тенниса в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Оборудование мест занятий.

Описание игры, её возникновение и развитие.

Занятия физической культурой в режиме дня школьника. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом;

Площадка для игры. Стол и сетка. Правила игры в настольный теннис.

1.2 Общая и специальная физическая подготовка.

Сущность и роль общей и специальной подготовки на организм человека; виды упражнений применяемых на развитие тех или иных качеств.

1.3 Основы техники и тактики игры.

Сущность техники и тактики игры; их роль в игровой деятельности.

1.4 Контрольные игры и соревнования.

Изучить содержание контрольных игр и соревнований (какие игры и соревнования будут проводиться и, что необходимо знать для участия в них).

Практические занятия.

2.Общая физическая подготовка.

2.1-2.5 Общеразвивающие упражнения: с собственным весом, с партнером; Упражнения с предметами: набивными мячами, обручами, скакалками, гимнастическими палками; Упражнения на снарядах: перекладине, стенке, скамейке, канате; Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий; Акробатические упражнения: кувырки, стойки, перевороты, перекаты

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с собственным весом, с партнером; с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками, с мячами различного диаметра), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат, кольца) Подвижные игры, эстафеты, полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)

3.Специальная физическая подготовка.

3.1-3.5 Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости, гибкости и выносливости. Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста. Имитационные упражнения.

Упражнения для рук, ног, туловища на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для развития быстроты реакции и движений теннисиста, для развития его ловкости, гибкости и выносливости. Упражнения на совершенствование скоростно-силовых качеств теннисиста. Имитационные упражнения.

4.Техническая подготовка

4.1 Хватка ракетки.

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

4.2 Жонглирование мячом.

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

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки
- двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки уприставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночны удары;
- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым тренером, партнером, тренажером);
- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером , тренажером.

4.3 Овладение базовой техникой с работой ног.

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется перейти

к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;
 - многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
 - игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева
- свободная игра ударами на столе.

4.4 Овладение техникой ударов по мячу на столе.

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения: упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и Правой стороной ракетки после его

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

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

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

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

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

4.5 Атакующие удары справа

Обучение технике выполнения ударов из боковой позиции, по диагонали и по прямой, главным образом из ближней зоны (вспомогательная техника, из средней зоны в середину стола). По силе удары должны различаться от слабого до сильного. Скорость и быстрота полета мяча высокие.

4.6 Подставка.

Обучение удару подставкой слева по диагонали и по прямой, постепенно увеличивать силу удара. Обучение подставке слева на половине стола в передвижении. Обратит внимание на управление темпом ударов. Обучение можно начинать с подставки, а после 3-4 месяцев атакующему удару справа, но можно и одновременно.

4.7 Срезка.

Обучение быстрой и медленной срезке. Владеть техникой выполнения срезки в передвижении. Постепенно снижать траекторию полета и увеличивать вращение мяча. Стремиться к овладению ритмом выполнения срезки (быстро - медленно), преимущественно проводить обучение срезке слева в сочетании со срезкой справа и слева.

4.8 Накат.

По мячам с нижним вращением из боковой позиции, по прямой и по диагонали в передвижении.

4.9 Подрезка.

Согласно педагогическим наблюдениям: для тех, кто перспективен играть в стиле атакующий удар + подрезка, следует после овладения предыдущими

элементами начинать овладение подрезкой справа-слева в передвижении по диагоналям и по прямой с низкой траекторией и стабильно.

4.10 Подача.

На основе овладения подачей накатом и приема мячей с нижним вращением справа надо проводить обучение и совершенствование других видов подач.

4.11 Прием подачи.

Научить приёму подач с верхним вращением при помощи атакующего удара и толчка. Принимать срезкой и накатом мячи с нижним вращением.

4.12 Передвижение.

Научить выполнять и правильно применять в соответствии с ситуацией одношажный, скользящий и попеременный способы передвижения.

4.13 Техника комбинаций

Научить одному или двум вариантам комбинаций техники передвижений. Главным образом проводить стандартную тренировку:

подставка слева + атакующий удар справа, срезка (серия) + накат, атакующий удар справа из ближней зоны + атакующий удар справа из средней зоны, подрезка справа + подставка слоги.

5.Тактическая подготовка.

5.1 Работа по развитию тактического мышления;

Начать работу по развитию тактического мышления,

5.2 -5.3 Увеличение вариантов направления мяча; Увеличение вариантов вращения мяча.

Постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

5.4 Целевые комбинации

Целевые комбинации.

5.4-5.6 Тактика выполнения и приема подачи. Тактика проведения встречи

Тактика выполнения и приема подачи. Тактика проведения встречи.

6.Игровая подготовка

6.1 Игра на столе с тренером (партнером) по направлениям на большее количество попаданий

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

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

6.2 Выполнение подач разными ударами

- выполнение подач разными ударами;

6.3 Игра накатом –различные варианты

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

6.4 Игра срезкой и подрезкой – различные варианты

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

6.5 Игра на счет разученными ударами

- игра на счет разученными ударами;

6.6 Игра со всего стола с коротких и длинных мячей

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

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

7. Соревнования

Соревновательная подготовка

1. Проведение соревнований на половине стола; стремительная подача справа с верхним вращением и контрудары справа по диагонали, по центральной линии стола.
2. Стремительная подача справа с верхним вращением, удар подставкой слева из левого угла.
3. Стремительная подача справа + один атакующий удар справа (противник выполняет удары подставкой),
4. Накат справа против подрезки справа или слева на половине стола (центральная зона).
5. Проводить в ограниченном объеме соревнования на всей площади стола по обычным правилам.
6. Проводить общешкольные соревнования

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Формируемые УУД:

Предметные: иметь углубленные представления о технике наката, технике атакующих и контратакующих ударов, технике подрезки, технике подач с различным вращением, основах тактики игры; организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью разминки и различных подвижных игр .

Метапредметные: определять наиболее эффективные способы достижения результата; умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; уметь организовать самостоятельные занятия настольным теннисом, а также, с группой товарищей; организовывать и проводить соревнования по настольному теннису в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные: развитие мотивов спортивной деятельности и личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли занимающегося; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни; проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий настольным теннисом.

Будут знать:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

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 обучающихся в результате коллективных действий.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой
1	2024-2025	16.09.2024	15.05.2025	34	34	68	2 часа 2 раза в недел ю	– промежут очная, - итоговая

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение

1. Занятия проводятся в спортивном зале образовательной организации.
2. Теннисные столы, ракетки и теннисные мячи
3. Технические средства обучения

- ноутбук;

-экран, проектор.

Информационное обеспечение

- объяснительно-иллюстративный материал;

- видеофильмы с обучением игры в настольный теннис.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее или среднее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика», без предъявления требований к стажу работы.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

1. Участие в соревнованиях различного уровня
2. Внутришкольные соревнования
3. Товарищеские встречи между школами

Особенность организации образовательного процесса – специального отбора для обучения по программе не предусмотрено. Количество обучающихся в группе от 10 до 15 человек.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: индивидуальная, парная, групповая.

Количество обучающихся в группе – 10-15 детей.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Педагог использует контрольные упражнения в течение всего учебно-тренировочного годового цикла (не менее 1 раза).

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при

подготовке к соревнованиям.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенность организации образовательного процесса – специального отбора для обучения по программе не предусмотрено. Количество обучающихся в группе 15 человек.

Методы обучения

На занятиях широко используются методы обучения и воспитания:

- Словесный (объяснение нового материала);
- Наглядный метод (метод иллюстрации и демонстрации) – схемы, презентации, представления, понятия;
- Практический метод – упражнения, приучение, самостоятельно выполняемые обучающимися действия;
- Игровой метод;
- Метод анализа;
- Эмоциональный метод, выражающийся во время поощрения, во время создания ситуации успеха.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях:
индивидуальная, парная, групповая.

Программа предусматривает различные **формы организации учебного занятия:**

Теоретическое занятие – беседа с объяснением нового материала;

- Игра в настольный теннис – тренировочные занятия и товарищеские соревнования с применением изученных тактических приемов и операций;
- Турнирная практика – соревнования различных уровней (соревновательный момент необходим, т.к. закаляет характер, волю, воспитывает у ребенка целеустремленность).

Педагогические технологии

Важным условием в организации образовательного процесса является реализация педагогических технологий:

- Технология «ситуации успеха»;
- Технология развивающего обучения;
- Игровые технологии;
- Информационные технологии;
- Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Информационные материалы:

- видеофильмы с обучением игры в настольный теннис.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической

Формы подведения итогов:

- участие в соревнованиях внутришкольного уровня;

- участие в соревнованиях муниципального уровня.

Алгоритм учебного занятия

Комбинированное занятие

1. Организационная часть

2. Проверка знаний ранее изученного материала и выполнение домашнего задания.

3. Изложение нового материала.

4. Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.

Занятие сообщения и усвоения новых знаний

1. Организационная часть

2. Изложение нового материала и закрепление его.

Занятие повторения и обобщения полученных знаний

1. Организационная часть

2. Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение учащимися заданий и решения задач.

3. Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок.

4. Подведение итогов.

Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков

1. Организационная часть

2. Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение учащимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы.

3. Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения.

4. Самостоятельная работа учащихся под руководством педагога.

5. Обобщение и оценка выполненной работы.

Занятие применения знаний, умений и навыков

1. Организационная часть

2. Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом.

3. Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа учащихся, оценка ее результатов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Для педагогов:

1. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ «Настольный теннис» М. 2004
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М. ФиС. 1982
3. Амелин А.Н. Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М.. 1980
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М. ФиС. 2000
4. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игрока в настольный теннис. М. РГАФК, 1997
5. Барчуков Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. М. Знание. 1991
6. Барчукова Г.В. Настольный теннис. (Спорт для всех) М. ФиС. 1990
7. Захаров Г.С. Настольный теннис. Школа игры. Изд-во «Галка» 1991
8. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольный теннис. М. «Теория и практика физической культуры» 2001
9. Правила настольного тенниса. М. 2002
10. Ормаи Л. Современный настольный теннис. М. 2000
11. Учебник «Спортивные игры» под ред. В.Д. Ковалева. М. «Просвещение». 1988

12. Марущак В.В. «Спортивные игры» М. «Военное издательство» 1985

13. Попов В.Ф., Сычев А.В. «Педагогика детско-юношеского спорта» Учебное пособие. Тамбов. Изд-во ТГУ. 2009.

Для обучающихся:

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М. «Советский спорт». 1989
2. Богущас М. Играем в настольный теннис. Книга для учащихся. М. «Просвещение». 1987
3. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. Л. «Лениздат». 1989
4. Шпрах С. У меня секретов нет. Техника. Приложение №1 к журналу «Настольный теннис». М. 1998.

Интернет-ресурсы:

1. https://ru.wikipedia.org/wiki/Настольный_теннис
2. rustt.ru