

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Баевская средняя школа
Муниципального образования «Николаевский район»
Ульяновской области

Принята на заседании
Педагогического совета
от «23 августа 2023 года
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МОУ Баевская СШ

Сумбаева О.Е.

«30 августа 2023 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 9 -16лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель:

Педагог дополнительного
образования

Еделькин
Васильевич

Николай

с.Баевка 2023

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	03 стр.
1.1. Пояснительная записка	03 стр.
1.2. Цели и задачи программы	9стр.
1.3. Содержание программы	10 стр.
1.4. Планируемые результаты	19 стр.
2. Комплекс организационно-педагогических условий	21 стр.
2.1. Календарный учебный график	21 стр.
2.2. Условия реализации программы	30 стр.
2.3. Форма аттестации	31 стр.
2.4. Оценочные материалы	31 стр.
2.5. Методические материалы	34 стр.
3. Список литературы	37 стр.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивная секция «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, предназначена для физического воспитания и обучения детей 9-16 лет в системе дополнительного образования.

Уровень освоения программы **базовый**.

Программа спортивного кружка призвана сохранить традиции классического учебного предмета и, наряду с этим, полнее раскрыть неиспользованные резервы, главным образом, в структуре содержания и организации обучения.

Кружок позволяет всем участникам дополнительного образовательного процесса получить глубокие и прочные знания и умения по виду спорта.

Актуальность данной программы определяется общей значимостью физического воспитания подрастающего поколения в целях устойчивого развития общества, интересом детей к содержанию и деятельности, изложенной в программе. Кроме того, важным звеном системы непрерывного физического образования и воспитания является работа с детьми младшего школьного возраста. В этот период у человека происходит формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки, воспитание волевых качеств. Именно в этом возрасте формируется самосознание, когда ребёнок начинает определять своё место мире, поэтому важно в этот период заложить основы целостного восприятия мира, природы и себя, как части её.

Настоящая программа разработана на основе следующих нормативных документов:

□ Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

□ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;

□ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

□ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

□ СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

□ Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

□ Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

□ Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

□ «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Адаптированные программы:

□ Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).

Локальные акты ОО

□ Устав МОУ Баевская СШ

□ Положение о проектировании ДООП в МОУ Баевская СШ

□ Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП в МОУ Баевская СШ.

Отличительные особенности программы. В нашей стране физкультура и спорт ещё, к сожалению, не стали жизненной потребностью большинства людей, поэтому вся система физического воспитания должна строиться так, чтобы способствовать гармоничному развитию человека. И немаловажно при этом воспитывать в каждом человеке потребность смолоду заботиться о своём физическом совершенствовании и здоровом образе жизни, обогащая знания в любимых спортивных дисциплинах, личной и общественной гигиене, медицинской помощи. В немалой степени этому способствуют регулярные занятия и соревнования по настольному теннису. В программе удачно подобраны формы и методы освоения учебного материала в соответствии с возрастом обучающихся: Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует

совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Новизна программы заключается в следующем: обучение в кружке – средство дифференциации и индивидуализации обучения, когда за счет изменений в структуре, содержании и организации образовательного процесса более полно учитываются интересы, склонности и способности учащихся, создаются условия для образования детей в соответствии с их профессиональными интересами и намерениями в отношении продолжения образования в этом заключается **инновационность** настоящей программы.

Педагогическая целесообразность. Настольный теннис в настоящее время стал одним из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Богатое и разнообразное двигательное содержание этой игры оказывает благотворное влияние на физическое и психическое развитие подростков.

В основе принципов построения спортивной подготовки в рамках предлагаемой программы лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки детей является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и переход к напряженным нагрузкам, направленным на развитие основных физических качеств спортсмена.

При планировании многолетней подготовки учитывается следующее:

- 1) Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей.
- 2) Неуклонное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес специальной физической подготовки и уменьшается удельный вес общей физической подготовки.
- 3) Непрерывное совершенствование спортивной техники.
- 4) Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом возраста занимающихся.
- 5) Одновременное развитие физических качеств обучающихся на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее благоприятные периоды развития детского организма.

Любое планирование, в том числе и спортивных нормативов, начинается с постановки задач на определенный период подготовки. Нормативы планируются достаточно трудные, но выполнимые, чтобы юный спортсмен верил в то, что он делает, и получал удовлетворение от выполнения поставленных задач.

Используемые средства и методы тренировки ориентированы на постоянное развитие врожденных, биологически обусловленных возможностей обучающихся. Педагог экономно расходует арсенал средств и методов тренировки. Пока действует простое средство, более сложное остается на будущее, чтобы всегда имелось что-то, что не применялось ранее. Новизна и разнообразие средств в тренировочном процессе, и сознательное отношение

юных спортсменов к выполняемой работе способствуют поддержанию интереса к тренировкам и преодолению одного из основных отрицательных факторов тренировок: монотонности тренировочного процесса.

Настоящая программа построена с учетом и на основе **связи содержания программы с общим образованием**. Отличительной особенностью программы является формирование комфортной образовательной среды, которая воспитывает у детей и подростков культуру здорового и безопасного образа жизни на всех возрастных этапах.

Данная программа базируется на методических рекомендациях, разработанных выдающимися представителями отечественной тренерской школы. Занятия настольным теннисом, благодаря индивидуальному подходу к особенностям каждого ребенка, позволяют ему ощутить себя в динамике непрерывного физического развития, отражающейся в его спортивных показателях и достижениях и, самое главное, в показателях его физического и психологического здоровья.

Данная программа представляет собой адаптированный вариант программ секций настольного тенниса в специализированных спортивных школах. В ходе адаптации было изменено количество часов на определенные темы образовательной программы, что позволяет привлекать к занятиям более широкий круг детей.

Объем и сроки освоения программы. Программа рассчитана на 1 год (36 недель) обучения и разделена на два модуля с периодичностью занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Общее количество часов по программе составляет 144 часа, из них первый модуль – 64 часа (16 недель), второй модуль – 80 часов (20 недель).

Данный период позволяет обучающимся освоить приемы и техники игры в теннис.

Режим занятий. Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия - 45 минут, между занятиями 15-минутные перерывы, организационный момент – 15 минут.

Форма обучения. Форма обучения – очная. Данная форма обучения наиболее эффективна, так как обеспечивает непосредственное взаимодействие обучающихся с педагогом для более полного и содержательного освоения знаний и умений по данной программе.

Адресат программы. Программа предназначена для детей среднего и старшего школьного возраста (9 – 16 лет). Группа формируются из учащихся разного возраста. Состав группы постоянный.

Возрастные особенности обуславливают отбор учебного материала, а также выбор форм и методов учебно-воспитательной деятельности.

Поэтому автор предусмотрел в содержании программы разнообразный, увлекательный учебный материал, интересные и доступные формы и способы его освоения, разнообразные виды деятельности, сочетание

индивидуальных, коллективных и массовых тренировочных занятий , что соответствует интересам и потребностям детей с учетом их возможностей.

При разработке программы автор руководствовался следующими идеями. В основу программы легли определенные *педагогические принципы*:

- ***принцип субъектности познающего сознания***. Педагог и дети определяются активными субъектами образования.
- ***принцип дополненности***. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- ***принцип открытости учебной и воспитательной информации***. Мир знаний "открывается" перед детьми благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- ***принцип уважения к личности ребенка*** в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- ***принцип сознательности и активности детей*** предполагает создание условий для активного и сознательного отношения детей к обучению, условий для осознания правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- ***принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении*** предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- ***принцип преемственности, последовательности и систематичности*** заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать детей на более высокий уровень развития.
- ***принцип доступности и пассивности*** заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Формы организации образовательной деятельности по программе

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Формы организации образовательной деятельности:

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Теоретическая подготовка юных теннисистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как: гигиена занимающихся, их одежда, профилактика травматизма, правила игры, сведения об истории тенниса, сведения о современных передовых теннисистов. Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Формы и способы фиксации результатов: партфолио ребёнка.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

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

В основу методики физической подготовки по программе «Настольный теннис» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Основными видами учебных занятий по программе являются комплексные и практические занятия (учебные и контрольные нормативы)

1.2. Цель и задачи программы

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис»: развитие физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма детей посредством занятий теннисом, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Настольный теннис»:

Образовательные:

- обучить детей техническим приемам тенниса;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- обучить ребёнка техническим и тактическим приёмам тенниса;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности детей,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Модуль-1 (64 часов)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Теоретическая подготовка					
1	Введение в образовательную программу	2	2		Устный опрос

2.	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья	2	2		Устный опрос
3.	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях	2	2		Устный опрос
4.	Значение занятий настольного тенниса для развития детей	2	2		Устный опрос
5.	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	2	2		Устный опрос
6.	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	2	2		Устный опрос Практическое задание
7.	Самостоятельные занятия дома и их значение	2	2		оценка усвоения изученного материала
2. Практическая подготовка					
8.	Общая физическая подготовка	50		50	
	Упражнения на развитие гибкости			15	Выполнение контрольных упражнений
	Упражнения на развитие равновесия			15	Выполнение контрольных упражнений
	Подвижные игры, эстафеты			18	Выполнение контрольных упражнений
9.	Контрольные упражнения.			2	зачёт
	Итого:	64	14	50	

Модуль-2 (80 часов)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Специальная физическая подготовка	25	8	17	
	Упражнения на развитие быстроты		4	8	Выполнение контрольных упражнений
	Упражнения на развитие координационных способностей		4	9	Выполнение контрольных упражнений

2.	Технико – тактическая подготовка	45	8	37	
	Хватка ракетки, основная стойка теннисиста	6	2	4	усвоения техники и тактики игры
	Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование)	8		8	усвоения техники и тактики игры
	Овладение базовой техникой с работой ног	9	2	7	усвоения техники и тактики игры
	Овладение техникой ударов по мячу на столе	12	4	8	усвоения техники и тактики игры
	Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе	10		10	усвоения техники и тактики игры
3.	Игры на счет	8	2	6	Оценка индивидуальных игровых показателей
4.	Контрольные упражнения	2		2	Контрольные испытания по ОФП, СФП
	Итого:	80	18	62	
	Всего:	144	32	112	

Содержание дополнительной образовательной программы

Модуль -1 (64 часов)

1. Теоретическая подготовка.- 14 часов

Тема : Введение в образовательную программу

Теория. Ознакомление с особенностями обучения;

Практика. Цели и задачи образовательной программы на каждый год обучения.

Форма контроля. Наблюдение за проявлением познавательных, коммуникативных компетенций.

Тема : Краткие сведения о значении занятий физической культурой и спортом для развития человека и укрепления его здоровья

Теория. Понятие «физическая культура»; физическая культура как составляющая часть общей культуры; роль физической культуры в воспитании молодежи.

Практика. Физические упражнения для укрепления здоровья.

Форма контроля. Наблюдение за выполнением упражнений.

Тема : История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.

Тема : Значение занятий настольного тенниса для развития детей.

Теория. Физические качества; понятие быстроты, формы ее проявления; гибкость и ее развитие; понятие о ловкости.

Практика. Физические упражнения для укрепления здоровья.

Форма контроля. Наблюдение за выполнением упражнений.

Тема : Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

Теория. Понятие о гигиене и санитарии; значение дыхания для жизнедеятельности организма; уход за телом, полостью рта и зубами;

Форма контроля. Выполнение рекомендаций по гигиене и режиму дня спортсмена.

2.

Практичес

кая подготовка:

Тема.Общая физическая подготовка- 50 часов

Теория. Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых данных. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности, для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Практика. Комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног: вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

- из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;
- подъём ног за голову касанием носками пола за головой из положения, лёжа на спине;
- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лёжа на спине;
- бег на короткие дистанции на время – 10 метров с ходу, 30 метров, челночный бег 3 x 10 метров;
- прыжки через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу);
- прыжки боком вправо-влево;
- прыжки «кенгуру» с подтягиванием колен и груди;
- прыжки на одной и двух ногах;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки через скакалку;
- прыжки в приседе вперёд, назад влево, вправо;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней внутренней стороне ступни;
- подвижные игры с мячом и без мяча.

Форма контроля. Наблюдение за проявлением аккуратности и правильности в выполнении упражнений. Наблюдение за уровнем сформированности личностных, познавательных, коммуникативных компетенций.

Тема. Контрольные упражнения -2 часа

Теория. Повторение программного материала

Практика. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).

Сдать нормативы по физической подготовке.

Принять участие в соревнованиях внутри секции.

Форма контроля. Выполнение нормативов по физической подготовке

Модуль -2 (80 часов)

Практическая подготовка (продолжение):

1.Тема:Специальная физическая подготовка- 25 часов

Теория.Для развития специальных физических качеств (быстрота, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища, ног, рук.

Практика.Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

- бег на короткие дистанции – от 10 до 30 метров;
- прыжки толчком одной или двумя ногами в различных направлениях;
- многоскоки;
- прыжки в приседе вперёд-назад, влево-вправо;
- приставные шаги и выпады;
- бег скрестным шагом в различных направлениях;
- прыжки боком через гимнастическую скамейку,
- имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад;
- выпрыгивания из приседа.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимание);
- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений, близкой к двигательной структуре ударов в настольном теннисе;
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжелённой ракеткой;
- имитация ударов с использованием простейших тренажеров (велоколеса).

Форма контроля. Контроль соблюдения:

- Техники безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Техники выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

2.Техническая подготовка- 45 часов

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

Практика. На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Базовая техника:

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

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 стороной 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 поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке –

серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные 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;

3). Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход 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). 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;

- 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.

5).Игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом) по направлениям на большое 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 (разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

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

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

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Королевский стол», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

Форма контроля. Контроль основных приёмов тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

3. **счёт – 8 часов**

Игры на

Теория. Повторение программного материала.

Практика. Игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом) по направлениям на большое 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 (разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;
 - игра накатом – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов слева и справа;
 - игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание срезов и подрезок слева и справа;
 - игра на счет разученными ударами;
 - игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
 - групповые игры; «Круговая», «Королевский стол», «Один против всех», «Круговая – с тренером», Игровые спарринги: - 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2 и другие.
- Форма контроля.** Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

4.

Контрольн

ые упражнения -2 часа

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Сдать нормативы по физической и технической подготовке.
3. Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ (ОЖИДАЕМЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ:

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны знать, понимать:

- *влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- *способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- *историю развития игры настольный теннис;
- *правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- *правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- *правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- *основные правила игры в настольный теннис, судейство.

Уметь:

- *выполнять технические приемы;
- *играть в настольный теннис по основным правилам;
- *контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- *управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

*соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

2.Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Календарный учебный график программы

Год обучения: первый год.

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество учебных дней – дня.

Продолжительность каникул: осенние – ; зимние – ; весенние – .

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 13.09.22г. по 31.12.22г.; 2 полугодие – с 08.01.23г. по 31.05.23г.

Модуль - 1 (64 часа)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1.			2	Введение в образовательную программу. Правила поведения в общественных местах.	традиционное	Сообщение учителя наблюдение	
2.			2	Упражнения на развитие гибкости. Хватка ракетки, основная стойка теннисиста	комбинированное	Замечание учителя	
3.			2	Упражнения на развитие гибкости Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование)	комбинированное	Замечания преподавателя Учебная игра	
4.			2	Подвижные игры	комбинированное	Сообщение учителя Учебная игра	
5.			2	Упражнения на развитие быстроты Хватка ракетки, основная стойка теннисиста	Практическое тренинг	Замечания учителя Учебная игра	
6.			2	Упражнения на развитие координационных способностей	групповой	Наблюдение учителя Учебная игра	

				Овладение базовой техникой с работой ног			
7.			2	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование)	групповой	Замечания учителя Учебная игра	
8.			2	Упражнения на развитие координационных способностей Овладение базовой техникой с работой ног	групповой	Наблюдение учителя Учебная игра	
9.			2	Подвижные игры	комбинированное	Наблюдение учителя Учебная игра	
10.			2	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие быстроты.	комбинированное	Наблюдение учителя Учебная игра	
11.			2	Упражнения на развитие равновесия Овладение базовой техникой с работой ног	комбинированное	Замечания учителя Учебная игра	
12.			2	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование)	комбинированное	Замечания учителя Учебная игра	
13.			2	Упражнения на развитие равновесия.	комбинированное	Замечания учителя Учебная игра	
14.			2	Хватка ракетки, основная стойка теннисиста	практическое	Наблюдение учителя Учебная игра	
15.			2	Подвижные игры	соревновательное	Наблюдение учителя Учебная игра	
16.			2	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	традиционное	Сообщение учителя	
17.			2	Упражнения на развитие равновесия. Хватка ракетки, основная стойка теннисиста	комбинированное	Наблюдение учителя Учебная игра	

18.		2	Упражнения на развитие быстроты Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование)	комбинированное	Замечания учителя Учебная игра	
19.		2	Подвижные игры	соревновательное	Наблюдение учителя Учебная игра	
20.		2	Упражнения на развитие равновесия Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе	комбинированное	Замечания учителя Учебная игра	
21.		2	Овладение базовой техникой с работой ног Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе	комбинированное	Замечания учителя Учебная игра	
22.		2	Упражнения на развитие координационных способностей. Овладение техникой ударов по мячу на столе	комбинированное	Замечания учителя Учебная игра	
23.		2	Упражнения на развитие быстроты Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование)	комбинированное	Замечания учителя Учебная игра	
24.		2	Упражнения на развитие равновесия Овладение базовой техникой с работой ног	комбинированное	Замечания учителя Учебная игра	
25.		2	Подвижные игры	соревновательное	Наблюдение учителя Учебная игра	
26.		2	Упражнения на развитие координационных способностей Овладение техникой ударов по мячу на столе	индивидуальный	Замечания учителя Учебная игра	
27.		2	Овладение техникой ударов по мячу на столе Упражнения на развитие координационных способностей	индивидуальный	Замечания учителя Учебная игра	
		2	История развития настольного	традиционное	Сообщение учителя	

28.				тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях			
29.			2	Упражнения с мячом и ракеткой (жонглирование) Овладение техникой ударов по мячу на столе	индивидуальный	Замечания учителя Учебная игра	
30.			2	Подвижные игры	соревновательное	Наблюдение учителя Учебная игра	
31.			2	Упражнения на развитие гибкости. Овладение техникой ударов по мячу на столе	индивидуальный	Наблюдение учителя Учебная игра	
32.			2	Контрольные упражнения и соревнования	контрольный	Технический зачёт	

Модуль -2 (80 часов)

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Коли- чество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1.			2	Упражнения на развитие координационных способностей Овладение техникой ударов по мячу на столе	комбинированное	Замечание педагога Учебная игра	
2.			2	Упражнения на развитие равновесия Упражнения на развитие координационных способностей	комбинированное	Замечание педагога Учебная игра	
3.			2	Упражнения на развитие координационных способностей Овладение техникой ударов по мячу на столе	комбинированное	Замечание педагога Учебная игра	
4.			2	Значение занятий настольного тенниса для	традиционное	Сообщение учителя Учебная игра	

				развития детей			
5.			2	Подвижные игры	соревновательный	Сообщение учителя Учебная игра	
6.			2	Овладение техникой ударов по мячу на столе Упражнения на развитие быстроты	Практическое тренинг	Замечание педагога Учебная игра	
7.			2	Тренировочные игры на счет	Практическое тренинг	Наблюдение педагога Учебная игра	
8.			2	Упражнения на развитие быстроты Овладение техникой ударов по мячу на столе	Практическое тренинг	Наблюдение педагога Учебная игра	
9.			2	Упражнения на развитие координационных способностей Упражнения на развитие гибкости.	Практическое тренинг	Замечание педагога Учебная игра	
10			2	Упражнения на развитие координационных способностей Овладение базовой техникой с работой ног	Практическое тренинг	Замечание педагога Учебная игра	
11			2	Подвижные игры	соревновательный	Наблюдение педагога Учебная игра	
12			2	Упражнения на развитие гибкости. Овладение базовой техникой с работой ног	Практическое	Замечание педагога Учебная игра	
13			2	Упражнения на развитие быстроты Овладение техникой ударов по мячу на столе	Практическое	Замечание педагога Учебная игра	
14			2	Упражнения на развитие гибкости. Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе	Практическое	Замечание педагога Учебная игра	
15			2	Упражнения на развитие равновесия Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе	индивидуальное	Замечание педагога Учебная игра	

16			2	Овладение техникой ударов по мячу на столе	индивидуальное	Замечание педагога Учебная игра	
17			2	Упражнения на развитие быстроты Овладение базовой техникой с работой ног	индивидуальное	Замечание педагога Учебная игра	
18			2	Подвижные игры	соревновательный	Наблюдение педагога Учебная игра	
19			2	Упражнения на развитие координационных способностей Свободная (самостоятельная) и групповые игры на столе	индивидуальное	Наблюдение педагога Учебная игра	
20			2	Подвижные игры	соревновательный	Наблюдение педагога Учебная игра	
21			2	Упражнения на развитие равновесия Овладение техникой ударов по мячу на столе	индивидуальное	Замечание педагога Учебная игра	
22			2	Упражнения на развитие координационных способностей Овладение техникой ударов по мячу на столе	индивидуальное	Замечание педагога Учебная игра	
23			2	Игры на счет	соревновательный	Замечание педагога Учебная игра	
24			2	Упражнения на развитие быстроты Овладение базовой техникой с работой ног	индивидуальное	Замечание педагога Учебная игра	
25			2	Подвижные игры	соревновательный	Наблюдение педагога Учебная игра	
26			2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья	традиционное	Наблюдение педагога Учебная игра	
27			2	Упражнения на развитие быстроты Игры на счет	соревновательный	Наблюдение педагога Учебная игра	
28			2	Овладение техникой ударов по мячу	комбинированное	Наблюдение педагога	

				на столе Упражнения на развитие гибкости		Учебная игра	
29			2	Упражнения на развитие быстроты Овладение техникой ударов по мячу на столе	комбинированное	Наблюдение педагога Учебная игра	
30			2	Упражнения на развитие гибкости Игры на счет	соревновательный	Замечание педагога Учебная игра	
31			2	Подвижные игры	соревновательный	Наблюдение педагога Учебная игра	
32			2	Овладение техникой ударов по мячу на столе	комбинированное	Наблюдение педагога Учебная игра	
33			2	Упражнения на развитие быстроты Овладение техникой ударов по мячу на столе	комбинированное	Наблюдение педагога Учебная игра	
34			2	Овладение техникой ударов по мячу на столе. Игры на счет	комбинированное	Наблюдение педагога Учебная игра	
35			2	Подвижные игры	соревновательный	Наблюдение педагога	
36			2	Упражнения на развитие координационных способностей Игры на счет	комбинированное	Наблюдение педагога Учебная игра	
37			2	Упражнения на развитие быстроты Игры на счет	комбинированное	Замечание педагога Учебная игра	
38			2	Подвижные игры	соревновательное	Замечание педагога Учебная игра	
39			2	Игры на счет	соревновательное	Замечание педагога Учебная игра	
40			2	Контрольные упражнения и соревнования	контрольной	Технический зачёт	

2.2. Условия реализации программы

Одним из важнейших условий реализации образовательной программы является **материально-техническое обеспечение**, которое должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и включать в себя необходимое оборудование, инструменты и материалы.

Требования к помещению. Занятия проходят на базе МОУ Баевская СШ, в спортивном зале. Помещение соответствует санитарно-гигиеническим требованиям для проведения занятий по настольному теннису:

- в помещении равномерное освещение и отсутствие прямых и отраженных бликов,
- на рабочее место свет падает слева сверху,
- помещение сухое, хорошо проветриваемое,
- в зале имеются стандартные теннисные столы, отвечающие эргономическим требованиям,
- в наличии шкафы для хранения сменной обуви и другого оборудования,
- общая площадь составляет 180 м², что соответствует расчету на группу в количестве 15 человек.

Информационное обеспечение. Планируя внеурочную деятельность, включаю в работу современное учебно-лабораторное оборудование такое, как ноутбук. Его я использую для поиска, сбора, обработки и хранения данных. Это и разработки уроков, и презентации, и иллюстративный материал.

Дополнительно использую ксерокс, сканер, принтер. Это оборудование используется для тиражирования на печатных носителях, что помогает при проведении проведения контрольных и проверочных работ, индивидуальной работы, работы с тестами, тренажёрами. Использование интерактивной доски позволяет на внеурочной деятельности показывать слайды, видео, даёт возможность работать с рисунком, схемой, картиной; сохранять нанесённые изображения в виде файла, обмениваться ими по каналам связи.

- спортивный зал
- спортивный инвентарь:
- секундомер электронный
- скамейка гимнастическая
- скакалки
- мячи теннисные
- мячи набивные
- теннисные столы
- учебно-методическая литература по настольному теннису

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование. Педагог дополнительного образования Еделькин Николай Васильевич имеет специальности: «Преподаватель–организатор ОБЖ», «Учитель технологии» .

2.3. Формы аттестации

Диагностика результативности программы

Основной показатель работы по теннису - выполнение в конце каждого 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 тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий спортсмены приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

2.4. Оценочные материалы

Контрольно-переводные испытания (КПИ)

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с теннисистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной

физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития спортсменов СО-1, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности детей отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП спортсменов отделения сдают с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Физическая подготовка:

• ***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

• ***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

• ***Бег 1000 метров***

Используется для определения скоростной выносливости.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, сажень

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	Хор. Удовл.
4.	Игра накатами справа по диагонали	30 и более от 20 до 29	Хор. Удовл.
5.	Игра накатами слева по диагонали	30 более от 20 до 29	Хор. Удовл.
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	Хор. Удовл.
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	Хор. Удовл.
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	Хор. Удовл.
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	Хор. Удовл.
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	Хор. Удовл.

Нормативные требования по СФП

Спортсмены должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований
- Правила выполнения нормативных требований

Уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Методические указания при переводе детей

Решением педагогического совета ДООЦ (ФКиС) дети могут быть:

- оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.

2.5. Методические материалы

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;

- по частям.

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

В основу методики физической подготовки по программе «Настольный теннис» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Основными **видами учебных занятий** по программе являются комплексные и практические занятия (учебные и контрольные нормативы)

Основной формой организации учебного процесса является занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В **подготовительную часть** входит разминка, ее цель – разогреть мышцы.

Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части. Разминке посвящается 10-20 мин.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств.

Обучающиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет.

Заключительный этап занятия включает подведение итогов, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования.

Валеология. Безопасное поведение дома, в учебном учреждении. Профилактика алкоголизма, наркомании, токсикомании и курения.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Отработка индивидуальных подач с скрытым вращением сложных для приёма соперником. Игра ударами «накат» справа и слева в различных направлениях сериями. Игра «подрезкой» справа и слева в различных направлениях. Главная задача данного этапа подготовки – научить самостоятельно оценивать и анализировать ситуацию на игровой площадке и применять в зависимости от сложившейся обстановки все приобретенные навыки. Перед обучающимися ставится задача переосмысления материала пройденного в начале обучения; например, плоский удар может рассматриваться как мощная завершающая атака. Много внимания уделяется ударам, имеющим сильное вращение (топ-спин, подрезка), а также доигрыванию комбинаций и перехвату инициативы.

Психологическая подготовка. Изучение моделей поведения при игре на счет (с примерами на практике). Способы снятия высокого эмоционального напряжения во время встречи и после неё. Анализ и оценка ситуации на игровой площадке, и смена тактики в сложившейся обстановке для достижения положительного результата. Установка на игру с более сильным и равным соперником. Особенности психологии парных встреч.

Методика обучения. Соблюдение принципа последовательности в обучении - от простого к сложному. Всесторонность физической, морально-волевой, технико-тактической подготовки. Воспитанники, по окончании данного этапа обучения, должны обладать способностью обучать начинающих теннисистов основам тактики и техники игры, знать основные принципы и приемы обучения настольному теннису.

Правила игры. Полные правила одиночных и парных игр. Обязанности судей. Проведение соревнований по всем системам соревнований. Судейская практика.

Участие в соревнованиях. Мини-соревнования в группе на занятиях. Участие в Первенстве школы по настольному теннису. Участие в районных и областных соревнованиях по настольному теннису.

Индивидуальная работа. Разъяснить влияние индивидуальных качеств человека на выбор стиля игры и предпочтений в тактико-технических схемах игры. Совершенствование технических приемов, свойственных стилю игры, выбранному воспитанником, в разнообразных условиях и ситуациях. Комплексная оценка игровой ситуации (развивать игровое мышление, способность быстро принимать решения). Отработка игровых ситуаций и умение применять в игре заранее отработанные комбинации, а также импровизировать. Тренировка высокой скорости выполнения ударов, выносливости, мгновенной реакции.

Разминка перед занятием. Разминка не основных групп мышц, когда и зачем применяется. Отношение к разминке как к началу встречи с соперником. Физические нагрузки в свободное от спорта время (летние каникулы, длительные перерывы не связанные с болезнью). Упражнения на развитие игровых групп мышц.

3. Литература

3.1 Список литературы для педагога.

- Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
- А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
- Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
- О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год.
- Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
- Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
- Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
- Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.

- Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
- Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
- Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
- Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.
- Г.В.Барчукова, В.М.БОГУШАС, О.В.МАТЫЦИН. Теория и методика настольного тенниса. М., Академия, 2006.

3.2. Список литературы (для воспитанников)

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, -М.:ФиС, 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).- М.: ФиС, 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., ФиС,2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. – М.: ФиС, 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. - М.: Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М.,ФиС, 2000 .
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Из-во: «Талка», 2001
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис. «У меня секретов нет...», М., 2008 .
10. Настольный теннис. Правила соревнований. М., ФиС2009.
11. приложение к «Энциклопедии спорта»
- 12.Правила игры в настольный теннис».
- 13.Видеозаписи выступлений учащихся.