

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия №406 Пушкинского района Санкт–Петербурга

**ПРИНЯТА**

Решением Педагогического совета  
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол от 30.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом директора от 30.08.2024 № 125  
ГБОУ гимназии № 406 Пушкинского  
района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ В.В. Штерн

Дополнительная общеразвивающая программа

**«Настольный теннис»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 12 - 16 лет

Разработчик: Чукин Богдаан Юрьевич,  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Актуальность:** программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и социальному заказу общества; данная программа востребована и вызывает интерес у детей и их родителей.

Программа «Настольный теннис» спланирована и построена таким образом, чтобы занятия оказывали благотворное влияние на психологическое и физическое развитие учащихся. Полезная для здоровья, эта спортивная игра оказывает положительное воздействие на многие системы организма (способствует улучшению слуха, обострению зрения, правильному ритму дыхания, повышает двигательные функции организма, (в игре участвуют все группы мышц), координацию, улучшает работу сенсорной системы, вестибулярного аппарата, тренирует мелкую моторику рук, помогает снять физическое и эмоциональное напряжение после уроков, и дает мощный психотерапевтический эффект. Привлечение детей к занятиям настольным теннисом в настоящее время, время компьютеризации и нанотехнологий, немаловажны и очень своевременны.

**Адресат программы:** юноши и девушки 12- 16 лет.

**Объем и срок освоения программы:** 2 года 360 часов

**Уровень освоения:** базовый

**Цель:** Получение основных навыков и умений игры «Настольный теннис», развитие физических способностей и личностных качеств, укрепления здоровья.

**Задачи.**

**Воспитательные:**

- содействовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

**Развивающие:**

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;

**Образовательные:**

- приобретение опыта основ базовой техники игры в настольный теннис;
- приобрести навык правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- приобрести навык к занятиям настольным теннисом, как средству укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; приобрести навык улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

**Планируемые результаты**

**Личностные:**

- получен опыт к здорового образа жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом,

организовывают свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- привиты морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- получен опыт коммуникативных компетентностей в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;

**Метапредметные:**

- освоили навык развития двигательных функции и физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развиты спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- получен опыт планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- получен опыт находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- получен опыт анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

**Предметные:**

- приобретен навык основ базовой техники игры в настольный теннис;
- приобретен навык правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- освоена практика занятий настольным теннисом, как совершенствование и уровня своих способностей и навыков теннисиста;
- приобретены умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

**Язык реализации:** русский

Особенности реализации.

**Форма обучения:** очная

**Условия набора и формирования групп:** необходим допуск врача. Группы юношей и девушек от 15 человек.

**Формы организации и проведения занятий:** коллективная, парная, игра, соревнование.

**Материально техническое обеспечение:**

- зал для занятий настольным теннисом;
- теннисный стол - 3 шт.;
- сетка для теннисного стола - 3 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки - 5шт.;
- учебно - практическое оборудование (тренажеры);
- учебно - методическая литература по настольному теннису;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).

**Кадровое обеспечение.** Дополнительно узкопрофильный специалист не требуется

№ п	Название раздела темы	Количество часов			Контроль
			Практика	Теория	
1	Вводное занятие. История настольного тенниса. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток.	1,5	0,5	1	
2	Упражнения с мячом и ракеткой.	1	9	2	
3	Игра на столе.	0,5	3,5	3	Зачет
4	Способы передвижения у стола	0,5	5,5	4	
5	Техника ударов накатами	1,5	16,5	5	Зачет
	Изучение технического приёма «толчок», «срезка», «подрезка», «откидка»	3	27		
7	Нападающие удары	4	40	7	
8	Защита против нападающих ударов	1,5	16,5	8	
9	Подачи с верхним, нижним и боковым вращением. Приём подачи.	1	9	9	
10	Контрольные игры		2	10	Контрольные игры
	Всего:	144	95	49	Всего:

**Учебный план**

№ п/п	Тема	Количество часов	теория	практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие.	2		2	
2	Краткие сведения о значении занятий физической культурой для развития человека и укрепления его здоровья.	1	1		Опросы.
3	История развития настольного тенниса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях.	1	1		Опросы.
4	Значение занятий настольного тенниса для развития детей.	1	1		Опросы.
5	Гигиена, режим дня, закаливание детей.	1	1		Опросы.
6	Техника безопасности на занятиях, инвентарь, спортивная одежда занимающихся	1	1		
7	Общая физическая подготовка.	35	1	34	
8	Специальная физическая подготовка.	35	1	34	Наблюдение за техникой владения двигательными умениями и навыками. Текущий контроль.
9	Техническая подготовка.	35	1	34	Наблюдение. Выполнение теннисных умений. Текущий контроль.
10	Тактическая подготовка.	35	1	34	Наблюдение. Выполнение тактических умений Текущий контроль.

11	Игровая подготовка	35	1	34	Наблюдение. Тренировочные игры. Анализ игр.
12	Контрольные упражнения	35	1	34	Тестирование. Выполнение обязательного минимума подготовки.
	Всего:	216	12	204	

## Рабочая программа 1 год

### Задачи.

#### Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике настольного тенниса.

#### Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- формировать привычку к здоровому образу жизни.

#### Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

### Планируемые результаты

#### Образовательные

- демонстрируют необходимые знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- умеют правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- владеют техникой и тактикой настольного тенниса.

#### Личностные

- проявляют социальную активность, самостоятельность, ответственность; коммуникабельны, умеют взаимодействовать в коллективе,
- проявляют взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- имеют привычку к здоровому образу жизни.

#### Метапредметные

- развита координация движений и основные физические качества: сила, ловкость, быстрота реакции;
- развиты двигательные способности посредством игры в теннис;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;
- развивают оперативное мышление, умение концентрировать и переключать

## Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. История настольного тенниса. Техника безопасности при игре в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток – (2 часа)

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Техника безопасности. Оборудование места занятий, инвентарь для игры в настольный теннис. Правила игры в настольный теннис. Хватка. Виды ракеток.

2. Упражнения с мячом и ракеткой – (10 часов)

Разучивание упражнений с мячом и ракеткой: подбрасывание мяча правой и левой стороной ракетки, попеременное подбрасывание мяча на правой и левой сторонах ракетки, вращение мяча правой (левой) стороной ракетки движением к спортсмену (от спортсмена), вращение мяча на правой и левой стороне ракетки движением руки справа налево (слева направо) , имитация - изучение атакующего удара - накат слева и справа.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но 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, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке– серийные удары, одиночные удары.

3. Игра на столе – (4 часа)

Игра на столе: перекидка мяча через сетку любым видом удара, умение стабильно «держат» мяч на столе.

Практика: Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Отработка игры на столе в парах.

Способы передвижения у стола (6 часов)

Обучение основным приемам передвижения у стола.

Практика: Отработка имитации ударов стенки с крестными шагами, имитации ударов у стенки приставными шагами. Игра в «крутиловку» - двое против одного.

4. Техника ударов накатами (18 часов)

Основные направления ударов: С правого и левого угла стола, по диагонали по прямой. Изучение техники ударов накатом. Основы техники наката справа.

Имитация удара справа. Быстрая подача наката справа. Простейшие виды передвижений в правой стойке при накатах справа.

Простейшие виды поворотов. Основы техники наката слева. Имитация ударов слева. Быстрая подача накатом слева. Простейшие передвижения в левой стойке при накате слева. Простейшие виды поворотов. Сочетание ударов накатами слева и справа. Повороты при ударах накатами слева и справа. Контрольная игра в сочетании ударов накатами справа и слева.

Практика: Отработка техники ударов накатами.

5. Изучение технических приёмов - «толчок», «срезка», «подрезка», «откидка» - (30 часов)

Технический прием - толчок. Срезка слева, справа. Имитация техники перед зеркалом. Сочетание срезки слева и справа. Отражение короткого мяча срезкой слева и справа. Подача слева откидной (подрезка). Подача справа откидной (подрезка). Подача «маятник». Основы техники. Подрезка подрезки слева Подача «веер». Основы техники. Подрезка подрезки справа. Сочетание откидок слева (справа) и наката справа (слева).

Практика: Отработка технических приемов. Игра на счет. Контрольное испытание по накатам и откидкам справа и слева. Контрольная игра. Сочетание накатов и откидок.

6. Нападающие удары – (44 часа)

Топ-стин медленный (зависающий) удар. Быстрый топ-стин - удар. Топ-стин слева (справа). Удар накатом слева (справа) . Плоский удар слева. Замаскированный плоский удар. Маятниковый удар. Удар с сильным нижним вращением мя-ча. Игра на счет ударами топ-стин, подставкой слева. Ложный укороченный удар. Обводящий укороченный удар. Удар по «свече» слева(справа). Игра у сетки укороченными ударами. Удары без вращения мяча. Удары с нижним, верхним, боковым вращением мяча.

Практика: Отработка нападающих ударов. Контрольная игра на счет. Сочетание атакующих ударов.

7. Защита против нападающих ударов – (18 часов)

Защитные подставки - тычок в ближней зоне, слева в средней зоне, подрезка слева. Защитный удар с сильной подрезкой мяча. Подрезки - слева лицом к столу, слева из дальней зоны с глубоким поворотом тела, вес на правой ноге, слева лицом к столу в приседе на левую ногу из средней и дальней зон.

Практика: отработка защиты против нападающих ударов. Игра на счет защитном варианте: подрезка на удар. Подрезка слева из дальней зоны.

Подачи с верхним, нижним и боковым вращением.

8. Приёмы подачи (10 часов)

Приемы подачи. Подача справа с боковой закруткой мяча из низкого приседа. Сильная подача с боковой и нижней подрезки мяча. Подача с высокого подброса. Плоская подача слева. Сильная крученная подача с боковым вращением (зависит от замаха).

Практика: отработка подачи справа с боковой закруткой мяча из низкого приседа. Сильной подачи с боковой и нижней подрезки мяча. Подачи с высокого подброса. Плоской подачи слева. Сильной крученной подачи с боковым вращением (зависит от замаха).

9. Итоговое занятие (2 часа)

## Рабочая программа 2 год

### Задачи.

#### Воспитательные:

содействовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни, соблюдать личную гигиену, режим дня и питания, закаляться посредством занятий спортом и настольным

теннисом, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- сформировать морально – волевые качества, умение проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- сформировать коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;
- уметь работать в коллективе и быть готовым оказать помощь и поддержку.

#### **Развивающие:**

- развить двигательные функции и физические качества (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- развить спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;

.

#### **Образовательные:**

- приобретение опыта основ базовой техники игры в настольный теннис;
- приобрести навык правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- приобрести навык к занятиям настольным теннисом, как средству укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- приобрести навык улучшать индивидуальные показатели по физической и технической подготовке.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

- получит опыт к здорового образа жизни, соблюдают личную гигиену, режим дня и питания, закаляются посредством занятий спортом и настольным теннисом, организовывают свой отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- принятие в действие морально – волевые качества, умеют проявлять упорство в достижении поставленных целей;
- получен опыт коммуникативных компетентностей в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста и взрослыми;

#### **Метапредметные:**

- освоили навык развития двигательных функции и физических качеств (сила, ловкость, быстрота реакции), общую выносливость организма к физическим нагрузкам;
- развиты спортивные способности через освоение и совершенствование специальной и физической подготовки;
- получен опыт планировать свою деятельность, правильно распределяют нагрузку, осознанно ставят перед собой цели и задачи, умеют находить пути их решения;
- получен опыт находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- получен опыт анализировать и объективно оценивать собственные результаты, находят возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные:**

- приобретен навык основ базовой техники игры в настольный теннис;
- приобретен навык правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- освоена практика занятий настольным теннисом, как совершенствование и уровня своих способностей и навыков теннисиста;
- приобретены умения, как по физической, так и по специальной подготовке, улучшают индивидуальные показатели по физической и технической подготовке

### **Содержание учебного плана**

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

**Теория:** Форма организации и проведения занятия, методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса, техническое оснащение занятий, вид и форма контроля, форма предъявления результата. Цели и задачи. Настольный теннис как вид спорта и физического оздоровления.

### **Тема 2. Беседы о физической культуре и спорте.**

**Теория:** Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Понятие ОФП (общая физическая подготовка) и её функции. Роль и значение настольного тенниса для здоровья и развития. Физическая культура, как средство всестороннего развития личности.

### **Тема 3. Беседы о развитии настольного тенниса.**

**Теория:** Возникновение настольного тенниса. Развитие настольного тенниса в России. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

**Тема 4. 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.

**Тема 5: 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; Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания - вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

**Тема 6: Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда занимающихся.**

**Теория:** Организация рабочего места. Правила безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь для занятий ОФП. Специальное оборудование, инвентарь и тренажеры, правила пользования. Спортивная одежда для занятий.

### **Тема 7: Самостоятельные занятия дома и их значение**

**Теория:** Как заниматься самостоятельно, чтобы развить основные двигательные качества; здоровье и систематические занятия физическими упражнениями; повторение и закрепление пройденного материала в домашних условиях.

### **Тема 8. Общая физическая подготовка.**

**Практика:** освоение навыков физической подготовки: утренняя зарядка, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, прыжки со скакалкой, приседания на месте и др. Эстафета. Спортивные игры.

### **Тема 9. Специальная физическая подготовка.**

**Практика:** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости), индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

### **Тема 10. Техническая подготовка.**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Стойка теннисиста, хватка ракетки, исходное положение рук, ног, туловища; откидка, накат, подрезка, подача; перемещения.

**Практика:** Овладение техникой игры. Хватка ракетки. Жонглирование мячом. Овладение техникой с работой ног. Овладение техникой ударов по мячу на столе. (Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Имитация движений. Поддачи. Удары. Накат открытой ракеткой справа. Накат закрытой ракеткой слева. Короткий накат. Длинный накат. Подрезка открытой ракеткой. Подрезка закрытой ракеткой).

### **Тема 11. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Основные принципы и правила игры. Понятия о счете в настольном теннисе; правила начисления очка. Тактика одиночной игры.

**Практика:** Выполнение тактических приемов (перемещения, подачи) в упражнениях на занятиях. Применение тактических вариантов в учебных, тренировочных играх.

#### **Тема 12. Игровая подготовка.**

**Практика:** Индивидуальная, групповая и командная тренировка. практические занятия индивидуально и в парах. Учебная, тренировочная игра. игра на счет разученными ударами; групповые игры; «Солнышко», «Один против всех», «Круговая – с тренером» и другие.

#### **Тема 13. Контрольные упражнения.**

**Практика.** Тестирование упражнений и выполнение обязательного минимума по общей физической и специальной подготовке. Тестирование теннисных умений.

### **Планируемые результаты**

#### **На предметном уровне.**

##### **Должны знать:**

- правила охраны труда, технику безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- основные понятия теории, техники и тактики настольного тенниса;
- правила игры в настольный теннис;
- знать лучших российских теннисистов.

##### **Должны уметь:**

- владеть первоначальными двигательными навыками (хватка ракетки, жонглирование мячом, базовая техника работы ног, удары по мячу на столе);
- владеть простейшими техническими приемами и основами техники игры настольного тенниса ( откидка, накат, подрезка, подача; перемещения).
- применять простейшие приёмы техники и тактики в игре;
- выполнять обязательный минимум по физической и специальной технической подготовке;
- овладеют навыками дисциплинированности, организованности, трудолюбия.

##### **Разовьют следующие личностные качества:**

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости;
- разовьют общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- разовьют коммуникативность обучающихся в результате коллективных действий.
- овладеют навыками общения в коллективе.

#### **2. Материально техническое обеспечение:**

- зал для занятий настольным теннисом;
- теннисный стол - 3 шт.;
- сетка для теннисного стола - 3 шт.;
- мячи для настольного тенниса;
- скакалки - 5шт.;
- учебно - практическое оборудование (тренажеры);
- учебно - методическая литература по настольному теннису;
- информационное (фото-, видео- и интернет источники).

#### **3. Дидактическое обеспечение программы :**

- Картотека упражнений по настольному теннису (карточки);
- Картотека 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»;
- Технические средства обучения ( компьютер, принтер).

#### **Формы аттестации:**

Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость обучающихся, тестирование по ОФП и СП, показатели итоговой аттестации.

Преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе.

В группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью. И при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Используются методы опроса, тестирования, анализа полученных данных по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные упражнения внутри группы.

Тестирование учащихся в группе проводится в октябре - стартовое и в мае - итоговое, по основным параметрам (общей физической и технической подготовке) - на протяжении всего периода обучения.

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

#### **Оценочные материалы:**

Для оценки алгоритма деятельности и проверки знаний и умений необходима диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

#### **Диагностический инструментарий**

Для выявления полученных знаний, умений и навыков по темам диагностика результатов проводится с использованием следующих методов: беседа, устный опрос, наблюдение, выполнение контрольных упражнений.

#### **Целесообразность использования диагностического инструментария.**

Диагностические методики, используемые педагогом соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

Педагогический контроль подготовленности учащихся, данные систематических наблюдений и тестирования по основным разделам обучения проводится педагогом весь период обучения. Это способствует повышению эффективности обучения навыкам игры в настольный теннис. Анализ результатов тестирования и оценка усвоения теннисных умений и навыков позволяют выявить уровень развития отдельных физических качеств учащихся, оценить степень технико-тактической подготовки, выявить преимущества и недостатки в применяемых средствах и методах обучения.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта (настольный теннис). Она ставит более важную задачу:

развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

## **Методическое обеспечение**

Для усиления интереса обучающихся к занятиям в объединении "Настольный теннис" наиболее эффективным является построение учебного процесса с использованием следующих **методов обучения** :

1. В начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре. Для этого используется словесный метод обучения (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий «противника» и др.);
2. Для более четкого представления используется наглядный метод обучения (показ отдельных упражнений, учебные фильмы, видеофильмы). Обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы с основными приемами игры;
3. Практические методы обучения направлены на освоение спортивной техники (разучивание упражнения в целом и по частям). Каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с педагогом и с другими обучающимися в паре;
4. Для развития двигательных качеств используется повторный, переменный, интервальный, соревновательный и др. методы обучения;
5. Игровой метод обучения направлен на закрепление и совершенствование полученных знаний и умений.

**Формы организации образовательного процесса** для физкультурно-оздоровительного направления: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Формы организации учебного занятия:** беседы, наблюдение, игры, конкурсы, практические занятия, эстафеты, соревнования.

### **Доступность программы для детей, проявивших выдающиеся способности.**

Если ребенок проявляет способности на занятиях настольным теннисом, для него имеется возможность заниматься углубленно. Если ребенок быстрее других осваивает тему и выполняет задание, ему даются дополнительные задания. При этом обучающиеся, проявившие свои способности в настольном теннисе, имеют возможность выезда в другие районы. И, участвуя в соревнованиях своего и более высокого уровня, дети видят реально свои результаты и возможности.

### **Доступность дополнительной общеобразовательной программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.**

Расписание занятий по программе "Настольный теннис" позволяет корректировать время занятий и занятость теннисного зала. Для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, есть возможность обучаться игре в "настольный теннис" в течение всей семидневной рабочей недели и даже в выходные дни.

### **Использование современных образовательных технологий в курсе «Настольный теннис»**

При обучении игре в настольный теннис используются такие технологии как:

- **образовательные** (образовательный процесс детей в ТО "настольный теннис" имеет развивающий характер, т.е. направлен, прежде всего, на развитие природных задатков, на реализацию интересов детей и на развитие у них общих, творческих и специальных способностей).
- **воспитательные** (осознание обучающимися значимости занятий «настольным теннисом»).
- **педагогические технологии** являются процессом достижения планируемых результатов обучения и включают в себя:

- а) технология поддержки ребенка (поддержка индивидуального развития, творческого характера обучающегося);
- б) технологии сотрудничества с коллективом (правила поведения в коллективе, участие в общих мероприятиях, взаимопонимание);
- в) здоровье-сберегающие технологии (направлены на укрепление и сохранение здоровья, стремление к ведению здорового образа жизни, формирования ответственности за свое здоровье, жизнь и здоровье других людей);
- г) информационно-коммуникативные технологии (это процессы подготовки и передачи информации обучаемому, средством осуществления которых является компьютер. ИКТ повышают мотивацию к занятиям спортом, развивают информационную культуру);
- д) игровые технологии (освоение правил поведения, приобретение навыков совместной коллективной деятельности, индивидуальные характеристики учащихся, необходимые для достижения цели: выигрыш, победа, приз); развивают познавательную активность, повышают интерес к систематическим занятиям, создают командный дух в коллективе, повышают эмоциональность учебно-тренировочного процесса);
- е) технологии проблемного обучения (обучающиеся самостоятельно определяют проблему, ставят цели, задачи, определяют способы достижения результата, проявляют самостоятельность в работе);
- ж) интегрированный (учащиеся легко переходят с одного вида упражнений на другой, видят их связь);

Используются и другие современные технологии: технология разно-уровневого обучения, технология индивидуализации обучения (адаптивная), инновационные, дистанционные образовательные технологии.

### Список литературы

Для учащихся

1. Богушас М. "Играем в настольный теннис", М., Просвещение, 1987.
2. Барчукова Г. В. «Учись играть в настольный теннис»: «Советский спорт»; Москва; 1989

Для педагога

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис, М., 2005.
2. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12, М., "Ф и С", 2005.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М., "Ф и С", 2007 .
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., "Ф и С", 2001.
5. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. М., "Ф и С", 2000 .
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра доступная всем. М., Знание, 2001.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры, М., "Ф и С", 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., "Ф и С", 2009.
11. Барчукова Г. Настольный теннис, М., "Ф и С", 1990.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. М., "Советский спорт", 2014.
13. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера, М., 2012.
14. Вартамян М.М. Российская энциклопедия настольного тенниса. Магнитогорск, 2010.

**ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Утверждается ежегодно.**

1. Календарно тематический план.
2. Календарно учебный график.