

Министерство образования Российской Федерации
Департамент образования г. Новосибирска
Отдел образования администрации Державинского района
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Новосибирска
«Вечерняя (сменная) школа № 15»
630010, г. Новосибирск, ул. Волочаевская, 111, тел./факс 240-07-62



РАССМОТРЕНО:
на заседании МО
учителей естественно-научного цикла
МБОУ В(С)Ш №15
Якунина М.А.
Якунина М.А.
«27» марта 2017 г.

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по УВР
МБОУ В(С)Ш №15
Г.В.Жданко
Г.В.Жданко
«27» марта 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МБОУ В(С)Ш №15
О.И. Хитцева
О.И. Хитцева
«27» марта 2017 г.



Программа физкультурно-оздоровительного курса

«Настольный теннис»

Новосибирск, 2017г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

Основы знаний

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Общая физическая подготовка

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Техника и тактика игры

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Содержание дополнительной образовательной программы первого года обучения.

1. Вводная часть. (6 часов).

1. *Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (2 часа).*

Чистота, аккуратность, практичность спортивной формы, закрытая спортивная обувь, обращение со спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

2. *Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности. (2 часа).*

Важность посещения каждого занятия, зависимость вложенного труда и получаемого результата, важность целенаправленного движения в достижении поставленной цели.

1.3. *Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч). (2 часа).*

Необходимые технические требования к ракетке для настольного тенниса и мячу.

2. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (48 часов).

1. *Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. (1,5 часа).*

Наиболее рациональный хват ракетки, правильное расположение кисти и пальцев руки. Стойка игрока в настольном теннисе: наиболее рациональная позиция для игры и передвижений вдоль стола.

2. *Расположение и передвижение игрока у теннисного стола. (1,5 часа).*

Позиция игрока во время игры у стола для настольного тенниса и его передвижения во время игры.

3. *Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа. (4 часа).*

Выполнение различного рода прыжковых упражнений для развития скоростных качеств мышц ног (в парах и в колонне по одному).

4. *Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. (5 часов).*

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

5. *Подвижная игра: «Третий лишний». (5 часов).*

Проведение подвижной игры «Третий лишний», описание игры в методическом обеспечении.

6. *Подвижная игра: «Салки». (5 часов).*

Проведение подвижной игры «Салки» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

7. *Подвижная игра: «Один против всех». (5 часов).*

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

8. *Подвижная игра: «Круговая». (5 часов).*

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

9. *Подвижная игра: «Воздушный мяч». (6 часов).*

Проведение подвижной игры «Воздушный мяч» с использованием элементов настольного тенниса, описание игры в методическом обеспечении.

10. Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.

(6 часов).

Различные эстафеты с использованием ракетки и мяча на месте и в движении, использование полосы препятствий.

11. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).

(4 часа).

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой.

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. (34 часа).

1. Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки. (1 час).

Выполнение удара «накат» справа на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

2. Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (5 часов).

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

3. Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

(6 часов).

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

4. Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки. (1 час).

Выполнение удара «подрезки» на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

5. Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

(5 часов).

Выполнение удара «подрезка» на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

6. Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. (3 часа).

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

7. Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (3 часа).

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» справа. Педагог корректирует силу и направление удара.

8. Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа. (5 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа по упрощенным правилам.

9. Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа. (5 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа по упрощенным правилам.

4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. (33 часа).

1. Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки. (1 час).

Выполнение удара «накат» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

2. Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола. (4 часа).

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции и с передвижением вдоль стола (вправо- влево, вперед-назад), корректировка педагога.

3. Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).

(6 часов).

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

4. Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки. (1 час).

Выполнение удара «подрезки» слева на месте в основной стойке игрока 15-20 раз, несколько повторений. Педагог корректирует выполнение удара.

5. ***Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).***

(5 часов).

Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

6. ***Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом. (3 часа).***

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «накат» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

7. ***Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом. (3 часа).***

Педагог подает мяч обучающимся, они отбивают мяч ударом «подрезка» слева. Педагог корректирует силу и направление удара.

8. ***Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева. (5 часов).***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева по упрощенным правилам.

9. ***Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева. (5 часов).***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева по упрощенным правилам.

5. **Поддача мяча в настольном теннисе. (10 часов).**

1. ***Поддача мяча без вращения. (4 часа).***

Выполнение поддачи после отскока мяча от стола или с небольшим подбросом с руки, направление удара вниз вперед (без вращения мяча).

2. ***Свободная игра, удар ракеткой справа и слева. (6 часов).***

Игра обучаемых друг с другом с использованием всех изученных ударов, по упрощенным правилам без ведения счета (продолжительность игры и игровые пары фиксируются педагогом).

6. **Соревновательная деятельность. (9 часов).**

1. ***Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.***

(3 часа).

Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

2. ***Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. (6 часов).***

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

**Содержание дополнительной образовательной программы
второго года обучения.**

1. **Вводная часть. (6 часов).**

1. ***Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (2 часа).***

Инструктаж по технике безопасности в теннисном зале и игре в настольный теннис.

2. ***Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.***

(2 часа).

Систематичность занятий на тренировках, как средство укрепления организма и повышение его функциональных возможностей.

3. ***Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса.***

(2 часа).

Самостоятельный подбор общеразвивающих упражнений для разогрева организма (туловища, рук и ног).

2. **Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (33 часа).**

1. ***Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа. (3 часа).***

Развитие скоростных качеств мышц ног, различные варианты прыжковых упражнений.

2. ***Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).***

(3 часа).

Передвижение вдоль стола с ракеткой, имитация ударов справа, слева (корректировка педагога).

3. Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног. (3 часа).

Выполнение в движении или на месте: рывки прямыми руками в стороны, вверх, вниз; вращение кистей рук в замке, вправо, влево; вращение в локтевых суставах; вращение в плечевых суставах.

4. Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки. (4 часа).

Набивание наибольшего количества ударов ракеткой по мячу на месте и в движении, правой и левой рукой (одной и двумя сторонами ракетки).

5. Подвижная игра: «Один против всех». (4 часа).

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

6. Подвижная игра: «Круговая». (4 часа).

Проведение подвижной игры «Один против всех»: возможно участие педагога или детей в качестве ведущего, используются элементы настольного тенниса (описание в методическом обеспечении).

7. Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении. (3 часа).

Выполнение эстафет и различных передвижений с мячом и ракеткой, с набиванием мяча в движении.

8. Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч. (3 часа).

Выполнение отжиманий 15-20 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

9. Подтягивания на перекладине. (3 часа).

Выполнение подтягиваний 8-10 раз по 3-4 подхода (развитие силы мышц верхнего плечевого пояса).

10. Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса. (3 часа).

Выполнение упражнений на растяжку мышц верхнего плечевого пояса по одному и в парах.

3. Удары в настольном теннисе с правой стороны стола. (23 часа).

1. Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (2 часа).

Выполнение удара «накат» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

2. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа. (4 часа).

Выполнение удара «накат» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

3. Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (2 часа).

Выполнение удара «подрезка» справа на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

4. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа. (4 часа).

Выполнение удара «подрезка» справа после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

5. Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом. (2 часа).

Выполнение ударов «накат» и «подрезка» справа после подачи мяча педагогом.

6. Атакующие удары, длинный «накат» справа. (2 часа).

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

7. Атакующие удары, короткий «накат» справа. (2 часа).

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

8. Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола. (2 часа).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» справа и попаданием в правую половину стола.

9. Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола. (2 часа).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» справа и попаданием в правую половину стола.

10. Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола. (2 часа).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов справа и попаданием в правую половину стола.

4. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. (36 часов).

1. Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (2 часа).

Выполнение удара «накат» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

2. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева. (4 часа).

Выполнение удара «накат» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

3. Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда). (2 часа).

Выполнение удара «подрезка» слева на месте в исходной позиции с использованием тренажера (колесо велосипеда), на технику выполнения удара и на скорость.

4. Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева. (4 часа).

Выполнение удара «подрезка» слева после подачи мяча педагогом в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали.

5. Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом. (4 часа).

Выполнение ударов «накат» и «подрезка» слева после подачи мяча педагогом.

6. Атакующие удары, длинный «накат» слева. (4 часа).

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле с большой силой из-за кромки стола по опускающемуся мячу.

7. Атакующие удары, короткий «накат» слева. (4 часа).

Выполнение удара «накат» в атакующем стиле стремительно и с большой силой над столом по мячу, не достигшему высшей точки.

8. Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в правую половину стола. (6 часов).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «наката» слева и попаданием в левую половину стола.

9. Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в правую половину стола. (4 часа).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием «подрезки» слева и попаданием в левую половину стола.

10. Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в левую половину стола. (4 часа).

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с использованием всех изученных ударов слева и попаданием в левую половину стола.

5. Подача мяча в настольном теннисе. (20 часов).

1. Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением. (2 часа).

Выполнение подбросом с руки, направление удара вниз вперед, толчком ракетки по мячу. Выполнение подачи с небольшим боковым вращением.

2. подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо. (3 часа).

Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься снизу по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

3. подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо. (3 часа).

Выполнение подачи с небольшим боковым вращением, удар наноситься сверху по мячу и под углом. Направление удара прямо и по диагонали.

4. подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений. (4 часа).

Выполнение подачи в определенную игровую зону (по диагонали вправо, влево и прямо) с использованием всех вариантов вращений.

5. ***Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали. (4 часа).***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач по диагонали по упрощенным правилам.

6. ***Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо. (4 часа).***

Игра обучаемых друг с другом и с педагогом, с отработкой подач прямо по упрощенным правилам.

6. **Соревновательная деятельность. (22 часа).**

1. ***Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство.***

Техника безопасности. (2 часа).

Правила соревнований, ведения счета, игровые партии. Судейство: круговая и олимпийская система проведения матчевых встреч. Техника безопасности при проведении соревнований по настольному теннису.

2. ***Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета. (4 часа).***

Игра обучаемых друг с другом по олимпийской системе с ведением счета (по правилам игры в настольный теннис).

3. ***Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета. (4 часа).***

Игра обучаемых друг с другом по круговой системе с ведением счета (по правилам игры в настольный теннис).

4. ***Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису. (4 часа).***

Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

5. ***Проведение соревнований по настольному теннису на первенство детского (подросткового) клуба «Атлант». (4 часа).***

Проведение соревнований на первенство детского (подросткового) клуба «Атлант» по настольному теннису по изученным правилам соревнований (по круговой или олимпийской системе).

6. ***Матчевые встречи между детскими (подростковыми) клубами микрорайона Сортировочный. (4 часа).***

Проведение встреч по настольному теннису между детскими (подростковыми) клубами микрорайона Сортировочный.

Методы обучения, используемые на занятиях кружка «Настольный теннис».

На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

1. ***Словесные:*** педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
2. ***Рассказ:*** устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.
3. ***Объяснение:*** словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.
4. ***Беседа:*** предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
5. ***Наглядные:*** достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.
6. ***Упражнения:*** в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.
7. ***Метод демонстраций:*** связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

Принципы физического воспитания.

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Приложение дополнительной образовательной программы

Контрольные нормативы

Первого года обучения.

Вид	Высокий	Средний	Низкий
1.Прыжок в длину с места (см).	160	150	140
2.Отжимание от пола.	18	15	12
3.Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.	18	16	14
4.Жонглирование мячом за 30 сек. (одной стороной ракетки).	90	70	60

Второго года обучения.

Вид	Высокий	Средний	Низкий
1.Прыжок в длину с места (см).	180	170	160
2.Отжимание от пола.	22	19	17
3.Поднимание туловища (пресс) за 30 сек.	22	20	18
4.Жонглирование мячом за 30 сек. (одной стороной ракетки).	100	90	70

Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.

Ракетка расположена горизонтально. Ручку ракетки обхватывают тремя пальцами, указательный вытянут вдоль края ракетки, а большой расположен на другой стороне и слегка

соприкасается со средним пальцем. Эта хватка наилучшим образом походит для выполнения разнообразных атакующих и защитных ударов.

Есть вариант хватки, который облегчает выполнение ударов справа. Указательный палец расположен ближе к центру ракетки, помогает кисти значительно изменять угол наклона ракетки, что, конечно, влияет на характер удара.

Стойка игрока: ноги расставлены на ширине плеч или чуть шире плеч, чуть согнуты в коленях, пятки оторваны от пола. Именно эта позиция и будет наиболее подходящей и для приема подач или ожидания ответных действий противника, когда известно направление мяча, и для выполнения отдельных ударов. Тяжесть тела при правильной стойке равномерно распределяется на обе ноги, а центр тяжести тела расположен на прямой, проходящей через передние части ступни обеих ног. Рука с ракеткой согнута в локте, ракетка на уровне локтя обращена игровой поверхностью к столу. Левая рука занимает зеркальное положение, сходное с положением правой руки.

Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.

Три вида передвижений игрока:

Неполный: Неполный шаг можно назвать полушагом, при этом общий центр массы игрока перемещается одновременно с шаговой ногой в направлении передвижения, а при выполнении удара переносится на опорную ногу с выносом ее вперед. Для перемещений вправо-влево применяются приставные шаги.

Средний: При передвижении теннисиста в средней или дальней игровых зонах применяются скрестные шаги: здесь шаговая нога проносится впереди опорной - передний скрестный шаг или сзади опорной - задний скрестный шаг, затем опорная нога подтягивается и ставится на необходимое для выполнения удара расстояние. Важно, что движение в направлении полета мяча начинает не ближняя, а дальняя (разноименная) к мячу нога (например, при движении вправо первой выполнит шаг левая нога).

Широкий: Такой способ передвижения как выпад теннисисты атакующего стиля применяют значительно реже, чем теннисисты защитного стиля. При выполнении выпада происходит перемещение общего центра тяжести с одновременным выполнением широкого шага, при котором нога в коленном суставе сгибается больше обычного. Рывки по своей структуре движения близки к резким быстрым шагам, но центр тяжести при этом способе передвижения переносится раньше начала движения ногой

Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.

«Накат».

Основная цель одного из основных атакующих ударов — обеспечить высокую точность попадания в намеченное место. Необходимая крутизна траектории достигается тем, что мячу придается верхнее вращение.

Ракетка при этом движется вверх-вперед и наносит удар по боковой половине мяча (в случае его верхнего вращения, когда противник послал мяч тоже накатом) или по нижней (в случае попутного вращения, когда противник подрезал мяч).

Исходная стойка при ударе накатом: ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях, левая чуть выдвинута вперед; вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена вправо-назад для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносят в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх.

Короткий «накат».

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

Длинный «накат».

Разновидность удара справа, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

«Подрезка».

Основная цель этого технического приема — возврат мяча на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

«Топ-спин».

Исходная стойка: левая нога чуть впереди, правая рука выпрямлена и отведена за спину вправо-назад. Туловище развернуто в правую сторону, чтобы увеличить замах. Ноги согнуты в коленях, все тело расслаблено.

Топ-спин начинается с активного поворота в направлении удара. Правая рука идет вперед-налево-вверх. Вес тела переносится с правой ноги на левую ногу, по инерции туловище и рука могут даже уходить далеко влево. В момент соприкосновения с мячом ракетка должна как бы скользнуть по нему. При этом сила прямого удара минимальна. Однако кисть придает ему заключительное ускорение.

Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.

«Накат».

Движение мяча такое же, как при накате справа. Необходимое вращение мячу придается движением ракетки вверх-вперед.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, центр тяжести распределен на обе ноги, правая слегка выдвинута. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола.

При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести перемещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

Короткий «накат».

В этом случае соприкосновение мяча с ракеткой происходит над столом. Движение руки должно быть не только сильным, но и стремительным. Удар обычно выполняют на взлете, по мячу, еще не достигшему высшей точки.

Длинный «накат».

Разновидность удара слева, при котором контакт мяча и ракетки происходит сравнительно далеко от задней кромки стола. В противоположность быстрому накату удар по мячу выполняют не столь резко и стремительно, зато в него вкладывается большая сила. При использовании этого приема удар часто наносят по опускающемуся мячу.

«Подрезка».

Основная цель этого технического приема — возврат мяча на половину стола соперника, придав ему нижнее вращение и низкую траекторию полета. Этот прием обычно используют при защите.

В исходном положении игрок стоит лицом к столу, слегка выставив вперед левую ногу, рука делает замах назад-вверх и затем идет вперед-вниз. После удара ракетка немного провожает мяч, затем уходит влево-вперед-вниз.

«Топ-спин».

Выполняется как накат слева закрытой ракеткой с поворотом туловища. Необходимость увеличивать замах при таком ударе обычно приводит к возникновению помимо верхнего вращения мяча еще и бокового. В отдельных случаях удается выполнять топ-спин слева с чистым боковым вращением.

Подача.

При подаче игрок сам выбирает исходную позицию и направление удара, что дает возможность для атаки. Удар по мячу наносится прямо или под небольшим углом. В первом случае мяч не будет иметь вращения, зато скорость его полета может стать предельной для возможностей игрока. Во втором случае мяч будет вращаться. Не очень быстро, но если учесть, что сила удара при такой подаче достаточно велика, то принять его будет непросто.

Подвижные игры.

«Третий лишний»:

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Вставать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убегать от погони. Тот, кого догонит и коснется «ведущий» сам становится «ведущим» и теперь должен догонять.

«Салки»:

Выбирают водящего или салку, чаще всего при помощи считалки. Все остальные участники игры разбегаются. Салке требуется догнать кого-либо из играющих и осалить, запятнать его, т.е. хлопнуть по спине рукой, или дотронуться шариком, или ракеткой. Подняв руку, он говорит: «Я - салка». Пятнать предыдущего салку новому не разрешается.

«Круговая»:

Участвуют не менее 3-х обучающихся, один из которых занимает игровую позицию с одной стороны стола, остальные с противоположной. Со стороны, где находится больше играющих, мяч вводится в игру подачей по диагонали и сразу же после подающий перебегает на другую сторону. В это время принимающий с противоположной стороны должен отбить мяч и, в свою очередь за последним из ожидающих своего удара игроком и так далее до совершения ошибки и выхода мяча из игры.

«Один — против всех»:

В игре принимают участие не менее 3-х обучающихся, один из которых занимает место напротив одной половины стола, остальные — напротив противоположной. Мяч вводится в игру подачей в любом направлении, игроки поочередно выполняют удары на другую сторону стола, передвигаясь после удара вправо или влево и назад, освобождая игровую позицию напротив середины стола для ожидающего свою очередь игрока.

«Воздушный мяч»:

Проводится в конце тренировки. Снимается сетка, на каждой половинке равное количество игроков. Как условие: руки держать за спиной и не "ложиться" на стол. Каждая команда подает по очереди. Игроки просто дуют, что есть сил, на мяч, и так играют. На чьей половинке падает мяч, тот проиграл. Нужно внимательно следить за этой игрой, т. к. нагрузка на детей во время этого тренинга очень большая.

Правила игры в настольный теннис.

Игровая поверхность стола должна быть длиной 2,74 м. и шириной 1,525 м. и лежать в горизонтальной плоскости на высоте 76 см. от пола.

Сетка должна находиться на высоте 15,25 см. над игровой поверхностью.

При подаче должен свободно лежать на открытой ладони неподвижной свободной кисти.

Подающий должен подбросить мяч только рукой, так чтобы мяч взлетел почти вертикально не менее чем на 16 см. и не коснулся чего-либо до удара по нему.

Поданный или отбитый мяч, следует ударить так, чтобы он пролетел над сеткой и коснулся половины стола соперника сразу или после касания комплекта сетки.

Очко присуждается сопернику если:

- Игрок не выполнил правильно подачу;
- Игрок не правильно отбил мяч;
- Мяч после его подачи или возврата до удара соперника коснется чего-либо, кроме комплекта сетки;
- Мяч пролетит за границу игровой поверхности стола;
- Игрок ударит по мячу дважды.
- Игрок коснется комплекта сетки пока мяч в игре.

Партию выигрывает игрок первым набравший 11 очков. Если оба игрока набирают по 10 очков, то партия будет выиграна игроком, который первым наберет на 2 очка больше соперника. Встречу следует проводить на большинство из любого нечетного числа партий.

Требования к уровню подготовки обучающихся (по итогам двух лет обучения).

Обучающиеся научатся:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;

- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;

- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;

- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

3. Учебно-тематический план, 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа;

2 часа X 2 раза в неделю = 4 часа в неделю;

4 часа X 35 недель = 140 часов в год.

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводная часть.	3	3	6
1.1	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	1	2
1.2	Физическая культура как средство воспитания волевых качеств и дисциплинированности.	1	1	2
1.3	Требования к спортивному инвентарю (теннисная ракетка, мяч).	1	1	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	10	38	48
2.1	Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока.	0,5	1	1,5
2.2	Расположение и передвижение игрока у теннисного стола.	0,5	1	1,5
2.3	Прыжки: боком вправо-влево, с места толчком обеих ног, в приседе вперед-назад, выпрыгивание из приседа.	1	3	4
2.4	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	1	4	5
2.5	Подвижная игра: «Третий лишний».	1	4	5
2.6	Подвижная игра: «Салки».	1	4	5
2.7	Подвижная игра: «Один против всех».	1	4	5
2.8	Подвижная игра: «Круговая».	1	4	5
2.9	Подвижная игра: «Воздушный мяч».	1	5	6
2.10	Эстафеты с использованием мяча и ракетки для настольного тенниса.	1	5	6
2.11	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой).	1	3	4

3.	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	7	27	34
3.1	Имитация удара «накат» справа на месте без ракетки.	0,5	0,5	1
3.2	Имитация удара «накат» справа с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	4	5
3.3	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	5	6
3.4	Имитация удара «подрезки» справа на месте без ракетки.	0,5	0,5	1
3.5	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	4	5
3.6	Удар справа «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	0,5	2,5	3
3.7	Удар справа «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	0,5	2,5	3
3.8	Двухсторонняя игра с использованием «наката» справа.	1	4	5
3.9	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» справа.	1	4	5
4.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	7	26	33
4.1	Имитация удара «накат» слева на месте без ракетки.	0,5	0,5	1
4.2	Имитация удара «накат» слева с использованием ракетки на месте и с передвижением вдоль стола.	1	3,5	4
4.3	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	5	6
4.4	Имитация удара «подрезки» слева на месте без ракетки.	0,5	0,5	1
4.5	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	1	4	5
4.6	Удар слева «накат» по мячам, выбрасываемым педагогом.	0,5	2,5	3
4.7	Удар слева «подрезка» по мячам, выбрасываемым педагогом.	0,5	2,5	3
4.8	Двухсторонняя игра с использованием «наката» слева.	1	4	5
4.9	Двухсторонняя игра с использованием «подрезки» слева.	1	4	5
5.	Подача мяча в настольном теннисе.	2	8	10
5.1	Подача мяча без вращения.	1	3	4
5.2	Свободная игра, удар ракеткой справа и слева.	1	5	6
6.	Соревновательная деятельность.	3	6	9
6.1	Правила соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	1,5	1,5	3
6.2	Проведение соревнований внутри группы по настольному	1,5	4,5	6

	теннису.			
	Итого:	32	108	140

Учебно-тематический план, 2 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа;
 2 часа X 2 раза в неделю = 4 часа в неделю;
 4 часа X 35 недель = 140 часов в год.

№	Темы	Теория	Практика	Всего
1.	Вводная часть.	3	3	6
1.1	Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	1	1	2
1.2	Укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма.	1	1	2
1.3	Самостоятельное составление комплекса разминки для настольного тенниса.	1	1	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе.	6,5	26,5	33
2.1	Прыжки: с места толчком обеих ног, выпрыгивание из приседа.	0,5	2,5	3
2.2	Передвижения у стола назад-вперед, вправо-влево (с имитацией удара).	0,5	2,5	3
2.3	Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног.	0,5	2,5	3
2.4	Жонглирование мячом: удары одной стороной ракетки (правой и левой рукой), удары двумя сторонами ракетки.	1	3	4
2.5	Подвижная игра: «Один против всех».	1	3	4
2.6	Подвижная игра: «Круговая».	1	3	4
2.7	Упражнения с теннисной ракеткой и мячом в движении.	0,5	2,5	3
2.8	Отжимания от пола: ладони на расстоянии 15-20 см от плеч, ладони на уровне плеч.	0,5	2,5	3
2.9	Подтягивания на перекладине.	0,5	2,5	3
2.10	Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса.	0,5	2,5	3
3.	Удары в настольном теннисе с правой стороны стола.	5	18	23
3.1	Удары ракеткой справа «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	0,5	1,5	2

3.2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» справа.	1	3	4
3.3	Удары ракеткой справа «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	0,5	1,5	2
3.4	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» справа.	1	3	4
3.5	Удары справа по мячам, выбрасываемым педагогом.	0,5	1,5	2
3.6	Атакующие удары, длинный «накат» справа.	0,5	1,5	2
3.7	Атакующие удары, короткий «накат» справа.	0,5	1,5	2
3.8	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» справа с попаданием в правую половину стола.	0,5	1,5	2
3.9	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» справа с попаданием в правую половину стола.	0,5	1,5	2
3.10	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов справа с попаданием в правую половину стола.	0,5	1,5	2
4.	Удары в настольном теннисе с левой стороны стола.	9	27	36
4.1	Удары ракеткой слева «накат» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	0,5	1,5	2
4.2	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «накатом» слева.	1	3	4
4.3	Удары ракеткой слева «подрезка» с использованием тренажера (колесо велосипеда).	0,5	1,5	2
4.4	Попадание в игровые зоны расположенные прямо и по диагонали «подрезкой» слева.	1	3	4
4.5	Удары слева по мячам, выбрасываемым педагогом.	1	3	4
4.6	Атакующие удары, длинный «накат» слева.	1	3	4
4.7	Атакующие удары, короткий «накат» слева.	1	3	4
4.8	Двухсторонняя игра с отработкой удара «накат» слева с попаданием в левую половину стола.	1	3	4
4.9	Двухсторонняя игра с отработкой удара «подрезка» слева с попаданием в левую половину стола.	1	3	4
4.10	Двухсторонняя игра с отработкой всех ударов слева с попаданием в левую половину стола.	1	3	4
5.	Подача мяча в настольном теннисе.	5,5	14,5	20
5.1	Повторение изученной ранее техники подачи мяча без вращения, подача мяча с небольшим вращением.	0,5	1,5	2
5.2	Подача мяча с нижним вращением по диагонали и прямо.	1	2	3

5.3	Подача мяча с верхним вращением по диагонали и прямо.	1	2	3
5.4	Подача мяча в определенную игровую зону с использованием всех вращений.	1	3	4
5.5	Двухсторонняя игра с отработкой подач по диагонали.	1	3	4
5.6	Двухсторонняя игра с отработкой подач прямо.	1	3	4
6.	Соревновательная деятельность.	6	16	22
6.1	Повторение правил соревнований по настольному теннису. Судейство. Техника безопасности.	1	1	2
6.2	Двухсторонняя игра по олимпийской системе с ведением счета.	1	3	4
6.3	Двухсторонняя игра по круговой системе с ведением счета.	1	3	4
6.4	Проведение соревнований внутри группы по настольному теннису.	1	3	4
6.5	Проведение соревнований по настольному теннису на первенство детского (подросткового) клуба «Атлант».	1	3	4
6.6	Матчевые встречи между детскими (подростковыми) клубами микрорайона Сортировочный.	1	3	4
	Итого:	35	105	140

Методическое обеспечение программы.

Принципы физического воспитания.

Основопологающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

Доступность заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному. Для каждого занимающегося спортсмена составляется программа с учетом его *индивидуальных особенностей.*

Принцип наглядности отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

Динамичность заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

Систематичность — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

Принцип сознательности и активности заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи. Во время выполнения упражнения перед занимающимся ставится специальная установка на «прочувствование» движения.

Методы обучения, используемые на занятиях кружка «Настольный теннис».

На занятиях настольным теннисом используются следующие методы обучения:

8. *Словесные*: педагог посредством слова излагает, объясняет учебный материал, а обучаемые посредством слушания, запоминания и осмысления активно его воспринимают и усваивают.
9. *Рассказ*: устное повествовательное изложение учебного материала, не прерываемое вопросами к обучаемым; в ходе применения рассказа используются такие методические приемы, как: изложение информации, активизации внимания, логические приемы сравнения, сопоставления, выделения главного.
10. *Объяснение*: словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий и явлений.
11. *Беседа*: предполагает разговор педагога с обучающимися; беседа — диалогический метод обучения, при котором педагог путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит обучающихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
12. *Наглядные*: достаточно важны для обучаемых, имеющих визуальное восприятие действительности, особенностью наглядных методов обучения является то, что они обязательно сочетаются со словесными.
13. *Упражнения*: в ходе упражнений, обучающиеся на практике отрабатывают полученные знания; под упражнениями понимают повторное (многократное) выполнение умственного или практического действия с целью овладения им или повышения его качества.
14. *Метод демонстраций*: связан с демонстрацией схем, фотоматериалов, он обеспечивает объемное комплексное, многоаспектное восприятие информации, способствует развитию у обучающихся всех систем восприятия, особенно наглядно-чувственного, повышающего качество усвоения учебного материала.

Список литературы:

1. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПКППРО 2005г.
2. Права ребенка: Нормативные правовые документы. — М.: ТЦ Сфера 2005г.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. — М.:ФиС 1980. — 123 с.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса — М.:ФиС 1979. — 192 с.
5. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства в настольный теннис — М.:ФиС 1997. — 89 с.
6. Белиц-Гейман С.П. Теннис — М.: ФиС 1977. — 312 с.
7. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. — Мн.: Высшая школа 1994. — 319 с.
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы.— Ярославль:Верхнее-Волжское кн. Из-во,1990. — 165 с.
9. Лот Ж.-П. Теннис за 3 дня. — М.: ФиС 1984. — 96 с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: 1977г. — 201 с.
11. Настольный теннис. Правила соревнований. — М.:ФиС 1988г. — 45 с.
12. Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ. — Советский Спорт 1990г. — 121 с.