

**Управление образования администрации муниципального района  
«Новооскольский район»**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования «Дом детского творчества  
Новооскольского района Белгородской области»**

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2017г.  
Протокол № 1



**УТВЕРЖДАЮ:**  
директор МБУДО «ДДТ»  
Пуль Т.В.  
Приказ № 73 от 31 2017 г.

**АДАптированная образовательная программа  
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность программы: физкультурно-  
спортивная  
Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся – 13 - 16 лет  
Срок реализации программы - 3 года

Автор-составитель:  
Пупынин Евгений Иванович,  
педагог дополнительного  
образования

**г. Новый Оскол, 2017 г.**

## Пояснительная записка

Адаптированная образовательная программа «Настольный теннис» предназначена для проведения занятий по настольному теннису для обучающихся с интеллектуальными нарушениями, адаптирована для обучения этой категории обучающихся с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей. Программа является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин. **Направленность программы** – физкультурно-спортивная. Данная программа разработана с учетом образовательных потребностей и запросов участников образовательного процесса и учитывает особенности физического развития и моторики детей с интеллектуальными нарушениями: отставание в длине тела, ослабление мышц, искривление позвоночника, конечностей, нарушение формы грудной клетки, что неблагоприятно влияет на развитие двигательной сферы, стойкие нарушения отдельных компонентов движений по сравнению со здоровыми детьми, слабое развитие способности целесообразно управлять своими движениями, замедленное развитие основных физических качеств – силы, выносливости, быстроты, ловкости.

В основу разработки программы для обучающихся с интеллектуальными нарушениями заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Дифференцированный подход к построению программы предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания дополнительной программы. Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности и структуру образования с учетом специфики развития личности обучающегося с интеллектуальными нарушениями.

**Актуальность** программы определяется тем, что в процессе обучения настольному теннису у обучающихся этой категории происходит процесс двигательной адаптации к бытовой и производственной деятельности.

Программа рассчитана на 3 года обучения. 1 год обучения – 144 часа в год, 2 год обучения – 216 часов, 3 год обучения – 216 часов. **Форма обучения** – очная.

**Цель программы** - создание условий для максимального раскрытия личности ребенка с интеллектуальными нарушениями посредством физической культуры и спорта, выработки у них навыков здорового образа жизни.

Исходя из основной цели, программа решает следующие **задачи**:

- обучение обучающихся технике и тактике настольного тенниса;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни,
- укрепление психического и физического здоровья обучающихся;

- повышение физической выносливости и здоровья обучающихся за время пребывания их в объединении;
- воспитание у обучающихся силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- содействие социальной интеграции обучающихся, адаптации их к жизни в обществе,
- формирование общей и физической культуры личности;
- закрепление навыков бытового самообслуживания.

Формы проведения занятий – учебное занятие, практическое занятие, игровое занятие, участие в соревнованиях.

Программа предусматривает следующие этапы:

- 1 год занятий – спортивно-оздоровительный, начально-подготовительный;
- 2 год занятий - учебно-тренировочный, соревновательный;
- 3 год занятий – тренировочный, соревновательный.

Для обучения зачисляются воспитанники ГБОУ «Новооскольская специальная общеобразовательная школа-интернат», имеющие разрешение врача-педиатра.

На *начально-подготовительном этапе* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса, а также выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – привлечение как можно большего числа обучающихся к занятиям спортом и тщательное наблюдение за успешностью их обучения.

На *учебно-тренировочном и соревновательном этапах* обучающиеся осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапов – отбор наиболее способных обучающихся для участия в соревнованиях, повышение уровня их мастерства.

Общая направленность трехлетней подготовки обучающихся следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;
- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

#### **Ожидаемые результаты:**

В результате обучения по данной адаптированной образовательной программе обучающиеся *овладеют*:

- техникой и тактикой настольного тенниса;

*Будут уметь*:

- выполнять подачи срезкой и накатом;
- играть накатом справа и слева;
- играть в разных направлениях;

- выполнять приемы подач разных видов;
- выполнять атакующие удары по диагонали, по линии;
- играть на счет разученными ударами.

*Приобщатся:*

- к здоровому образу жизни.

*Укрепят:*

- психическое и физическое здоровье.

*Воспитают в себе:*

- силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

*Закрепят:*

- навыки бытового самообслуживания.

Обучение базируется на системе методических принципов.

Принцип доступности (переход от простого к сложному, от известного к неизвестному).

Принцип наглядности (демонстрация отдельных упражнений для обеспечения функциональной взаимосвязи различных анализаторов (зрительного, двигательного, тактильного, слухового и др.)).

Принцип системности (последовательность основных упражнений, чередование нагрузок и отдыха, регулирование величины физических нагрузок).

Принцип прочности (сознательное усвоение знаний и умений)

### **Способы определения результативности.**

Педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов участия в соревнованиях и мероприятиях, тестирование и др.

**Формы подведения итогов** реализации образовательной программы – промежуточный и итоговый контроль

### **Учебный план**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>		
		<i>1-й год обучения</i>	<i>2-й год обучения</i>	<i>3-й год обучения</i>
1.	Физическая культура и спорт в России	10		
2.	Общая и специальная физическая подготовка	35	45	58
3.	Правила игры в настольный теннис	5	2	1
4.	Теоретическая подготовка		6	6
5.	Техническая подготовка	53	80	24
6.	Тактическая подготовка	39	66	93
7.	Сдача нормативов	2	2	2

8.	Участие в соревнованиях		6	20
9.	Игра с тренером		9	12
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

**Учебно-тематический план 1-го года обучения**

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Теория</i>	<i>Прак- тика</i>	<i>Формы контроля</i>
	<b>Введение в образовательную программу</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Беседа
<b>1.</b>	<b>Физическая культура и спорт в России</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		Беседа, тестирование
1.1.	Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1		Беседа
1.2.	Воспитание волевых качеств спортсмена	1	1		Беседа
1.3.	Профилактика травм	1	1		Беседа
1.4.	Специальные термины	1	1		Беседа
1.5.	Основы тактики игры	2	2		Беседа
1.6.	Основы техники игры	2	2		Беседа
<b>2.</b>	<b>Правила игры в настольный теннис</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		Беседа, тестирование
<b>3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>		<b>28</b>	Тестирование
3.1.	Упражнения на быстроту и ловкость	8		8	Беседа, тестирование
3.1.	Упражнения на гибкость	6		4	Беседа, тестирование
3.2.	Силовые упражнения	6		6	Тестирование
3.3.	Упражнения на выносливость	8		8	Беседа, тестирование
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>64</b>		<b>64</b>	Зачетное занятие
4.1.	Упражнения с ракеткой и шариком	12		12	Зачет
4.2.	Техника подачи толчком	4		4	Зачет
4.3.	Игра толчком справа и слева	8		8	Зачет
4.4.	Атакующие удары по диагонали	8		8	Зачет
4.5.	Атакующие удары по линии	8		8	Зачет
4.6.	Отработка ударов накатом	8		8	Зачет
4.7.	Отработка ударов срезкой	8		8	Зачет
4.8.	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	8		8	Зачет
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	Тестирование

6.2.	Игра с тренером	8		8	Наблюдение
6.3.	Выполнение подач разными ударами	4		4	Наблюдение
6.3.	Игра в разных направлениях	8		8	Наблюдение
6.4.	Игра на счет разученными ударами	16		16	Зачет
<b>6.</b>	<b>Сдача нормативов</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

## Содержание программы 1-го года обучения

### 1. Физическая культура и спорт в России

*Теория:* Этапы развития игры в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Воспитание волевых качеств спортсмена. Профилактика травм. Специальные термины.

*Форма проведения занятия:* учебное занятие, беседа

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный

*Дидактический материал:* фото и видеоматериалы

*Форма подведения итогов:* беседа, тестирование

### 2. Правила игры в настольный теннис

*Теория:* Стол. Комплект сетки. Мяч. Ракетка. Определения. Правильная подача. Правильный возврат. Порядок игры.

*Форма проведения занятия:* учебное занятие, беседа

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный

*Дидактический материал:* фотоматериал, инструкция по ТБ, таблица правил игры в настольный теннис

*Форма подведения итогов:* беседа, тестирование

### 3. Общая и специальная физическая подготовка

*Практика:* Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость.

*Форма проведения занятия:* практические занятия, беседа

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический

*Дидактический материал:* таблица видов упражнений, инструкция по ТБ

*Форма подведения итогов:* тестирование

### 4. Техническая подготовка

*Практика:* Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Игра в защите. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.

*Форма проведения занятия:* практические занятия, беседа

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический

*Дидактический материал:* схемы ударов, инструкция по ТБ

*Форма подведения итогов:* зачетное занятие

## **5. Тактическая подготовка**

*Практика:* Игра с тренером. Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях. Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей. Групповые игры. Отработка ударов накатом. Отработка ударов срезкой.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический

*Дидактический материал:* схемы ударов, инструкция по ТБ

*Форма подведения итогов:* тестирование

## **6. Сдача нормативов**

*Практика:* Челночный бег 5×10м. Прыжки в длину с места. Бег на 60м на скорость. Кросс 500м.

*Форма проведения занятия:* практическое занятий.

*Приемы и методы занятия:* практический

*Форма подведения итогов:* зачет

### **Учебно-тематический план 2-го года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Прак- тика</b>	<b>Формы контроля</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		Беседа, тестирование
1.1.	Профилактика травм	1	1		Беседа
1.2.	Специальные термины	1	1		Беседа
1.3.	Основы техники	2	2		Беседа
1.4.	Основы тактики	2	2		Тестирование
<b>2.</b>	<b>Правила игры в настольном теннисе</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Беседа
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>80</b>		<b>80</b>	Контрольное занятие
3.1.	Атакующие удары справа разной силы и направления	10		10	Наблюдение
3.2.	Атакующие удары слева разной силы и направления	10		10	Наблюдение
3.3.	Удары подставкой	8		8	Наблюдение
3.4.	Удары срезкой справа	8		8	Наблюдение
3.5.	Удары срезкой слева	8		8	Наблюдение

3.6.	Удары накатом справа	10		10	Наблюдение
3.7.	Удары накатом слева	10		10	Наблюдение
3.8.	Чередование ударов различных стилей	16		16	Зачет
<b>4.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>46</b>		<b>46</b>	Тестирование
4.1.	Упражнения на быстроту и ловкость	16		16	Зачет
4.2.	Упражнения на гибкость	4		4	Наблюдение
4.3.	Силовые упражнения	8		8	Наблюдение
4.4.	Упражнения на выносливость	8		8	Наблюдение
4.5.	Специальные физические упражнения	10		10	Тестирование
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>66</b>		<b>66</b>	Контрольное занятие
5.1.	Передвижение	4		4	Наблюдение
5.2.	Комбинации	10		10	Наблюдение
5.3.	Подача различными ударами	10		10	Наблюдение
5.4.	Прием подачи	10		10	Наблюдение
5.5.	Упражнения в парной игре	10		10	Наблюдение
5.6.	Отработка игры в защите	10		10	Наблюдение
5.7.	Переход от защиты к атаке	12		12	Контрольное занятие
<b>6.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Соревнование
<b>7.</b>	<b>Игра с тренером</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	Контрольное занятие
<b>8.</b>	<b>Сдача нормативов</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	

## Содержание программы 2-го года обучения

### 1. Теоретическая подготовка

*Теория:* Профилактика травм. Специальные термины. Основы техники. Основы тактики.

*Форма проведения занятия:* учебное занятие, беседа

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный

*Дидактический материал:* инструкция по ТБ

*Форма подведения итогов:* беседа, тестирование

### 2. Правила игры в настольном теннисе

*Теория:* Партия. Встреча. Выбор подачи, приема и сторон. Порядок подачи, приема и смены сторон. Нарушение порядка подачи, приема или смены сторон.

*Форма проведения занятия:* учебное занятие

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный  
*Дидактический материал:* фотоматериал, инструкция по ТБ, таблица правил игры в настольный теннис

*Форма подведения итогов:* беседа

### **3. Техническая подготовка**

*Практика:* Атакующие удары справа разной силы и направления. Атакующие удары слева разной силы и направления. Удары подставкой. Удары срезкой справа. Удары накатом слева. Удары накатом справа. Чередование ударов различных стилей.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный  
*Дидактический материал:* фотоматериал, инструкция по ТБ, таблица правил игры в настольный теннис

*Форма подведения итогов:* контрольное занятие

### **4. Общая физическая подготовка**

*Практика:* Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Специальные физические упражнения.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический

*Дидактический материал:* таблица видов упражнений, инструкция по ТБ

*Форма подведения итогов:* тестирование

### **5. Тактическая подготовка**

*Практика:* Передвижение. Комбинации. Подача различными ударами. Прием подачи. Упражнения в парной игре. Отработка игры в защите. Отработка игры в защите. Переход от защиты к атаке.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический

*Дидактический материал:* таблица видов упражнений, инструкция по ТБ

*Форма подведения итогов:* зачетное занятие

### **6. Участие в соревнованиях**

*Практика:* Соревнования по теннису.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический

*Дидактический материал:* инструкция по ТБ

*Форма подведения итогов:* соревнование

## 7. Игра с тренером

*Практика:* Тренировочные игры с тренером.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* практический

*Форма подведения итогов:* контрольное занятие

## 8. Сдача нормативов

*Практика:* Челночный бег 5×10м. Прыжки в длину с места. Бег на 60м на скорость. Кросс 500м.

*Форма проведения занятия:* практическое занятие

*Приемы и методы занятия:* практический

*Форма подведения итогов:* зачет

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>6</b>		Беседа, тестирование
1.1.	Профилактика травм	1	1		Беседа
1.1.	Воспитание волевых качеств	1	1		Беседа
1.2.	Основы тактики игры	2	2		Беседа
1.3.	Основы техники игры	2	2		Тестирование
<b>2.</b>	<b>Правила игры в настольный теннис</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		Беседа
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	Тестирование, наблюдение
3.1.	Подача срезкой	4		4	Наблюдение
3.2.	Подача накатом	4		4	Наблюдение
3.3.	Подача боковым вращением	4		4	Наблюдение
3.4.	Техника приема подач разных видов	6		6	Наблюдение
3.5.	Техника выполнения ударов по высокому мячу	6		6	Наблюдение, тестирование
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>94</b>		<b>94</b>	Наблюдение
3.5.	Тактика быстрой атаки после подачи	10		10	Наблюдение
3.6.	Тактика атаки после толчка	10		10	Наблюдение
3.7.	Тактика атаки после подрезки	10		10	Наблюдение
3.8.	Тактика атаки после	10		10	Наблюдение

	наката				
3.9.	Контроль игры срезками	10		10	Наблюдение
3.10.	Тренировочные игры	30		30	Наблюдение
3.11.	Игра с тренером	14		14	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>58</b>		<b>58</b>	Наблюдение, зачетное занятие
<b>6.</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	Соревнование
<b>7.</b>	<b>Игра с тренером</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Контрольное занятие
<b>8.</b>	<b>Сдача нормативов</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Зачет
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>8</b>	<b>208</b>	

### Содержание программы 3-го года обучения

#### **1. Теоретическая подготовка.**

*Теория:* Профилактика травм. Воспитание волевых качеств. Основы тактики игры. Основы техники игры.

Форма проведения занятия: учебное занятие, беседа

Приемы и методы занятия: словесный, демонстрационный

Дидактический материал: инструкция по ТБ

Форма подведения итогов: беседа, тестирование

#### **2. Правила игры в настольный теннис.**

*Теория:* Виды соревнований. Участники соревнований.

Форма проведения занятия: учебное занятие

Приемы и методы занятия: словесный, демонстрационный, репродуктивный

Дидактический материал: фотоматериал, инструкция по ТБ

Форма подведения итогов: беседа

#### **3. Техническая подготовка.**

*Практика:* Поддача срезкой. Поддача накато. Поддача боковым вращением. Техника приема подач разных видов. Техника выполнения ударов по высокому мячу.

Форма проведения занятия: практические занятия

Приемы и методы занятия: словесный, демонстрационный, репродуктивный

Дидактический материал: фото и видеоматериалы, инструкция по ТБ

Форма подведения итогов: тестирование, наблюдение

#### **4. Тактическая подготовка.**

*Практика:* Тактика быстрой атаки после подачи. Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки. Тактика атаки после наката. Контроль игры срезками. Тренировочные игры. Игра с тренером.

Форма проведения занятия: практические занятия  
Приемы и методы занятия: демонстрационный, практический  
Дидактический материал: видеоматериал, инструкция по ТБ  
Форма подведения итогов: наблюдение

#### **5. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Практика:* Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость. Силовые упражнения. Упражнения на выносливость. Специальные физические упражнения.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* демонстрационный, репродуктивный, практический

*Дидактический материал:* видеоматериал, инструкция по ТБ

*Форма подведения итогов:* наблюдение, зачетное занятие

#### **6. Участие в соревнованиях**

*Практика:* Соревнования по теннису.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* словесный, демонстрационный, репродуктивный, практический

*Дидактический материал:* инструкция по ТБ

*Форма подведения итогов:* соревнование

#### **7. Игра с тренером**

*Практика:* Тренировочные игры с тренером.

*Форма проведения занятия:* практические занятия

*Приемы и методы занятия:* практический

*Форма подведения итогов:* контрольное занятие

#### **8. Сдача нормативов**

*Практика:* Челночный бег 5×10м. Прыжки в длину с места. Бег на 60м на скорость. Кросс 500м.

*Форма проведения занятия:* практическое занятие

*Приемы и методы занятия:* практический

*Форма подведения итогов:* зачет

### **Методическое обеспечение программы**

**Перечень методических приложений к программе:** тестовые задания, обучающие таблицы, инструкции по технике безопасности во время занятий физическими упражнениями; методическая литература по основам физической культуры и настольным теннисом; диагностические методики и контрольные нормативы (по ОФП и СФП); учебные фильмы и видеоматериалы.

## **Основные принципы построения учебного занятия**

### *1. Принцип постепенности.*

Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному». Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений. Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении. Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения. Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса обучающегося.

### *2. Принцип цикличности (повторности).*

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления. Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет. Главное при этом – приступать к тренировочному занятию, достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

### *3. Принцип систематичности.*

Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно последовательно. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебного материала с предыдущим. Одним из важных аспектов реализации данного принципа, обеспечивающих закрепление достигнутого уровня подготовленности, является многократное повторение одних и тех же заданий в отдельном занятии, а также самих занятий на протяжении относительно длительного времени. Наряду с этим он предусматривает оптимальную вариативность

используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

#### *4. Принцип доступности и индивидуализации.*

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья. Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требований внутри группы.

#### *5. Принцип сознательности и активности.*

Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

### **Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе**

1. Методы, направленные на приобретение знаний:

- рассказ, беседа, описание, характеристика, объяснение;
- натуральный показ, демонстрация.

2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- метод разучивания упражнения по частям (расчлененно-конструктивный);
- - метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный);
- - метод сопряженного воздействия.

3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развития физических качеств:

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой;
- игровой, соревновательный.

В процессе реализации программы активно применяются образовательные технологии: игровой деятельности и здоровьесберегающие.

### **Структура учебного занятия**

Занятие состоит из трех частей: *подготовительной, основной, заключительной.*

*Подготовительная часть занятия.* Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

*Основная часть занятия.* Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи, и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

*Заключительная часть занятия.* Выполняет функцию организации завершения учебно-воспитательного процесса. Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить насколько удалось решить намеченные задачи, и сориентировать обучающихся на очередные цели.

## Список литературы

### Основная литература:

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12.- М.: ФиС, 2005.-184 с., ил.
2. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.: «Советский спорт», 1989.-48 с.
3. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М.: ФиС, 1974.- 119 с.
4. Богушас М.-В.М. Играем в настольный теннис.-М.: «Просвещение», 1987.-125 с.
5. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И., Психология физического воспитания и спорта.- М: Издательский центр «Академия», 2000.- 288 с.
6. Гуреев Н.В. Активный отдых. - М.: Издательство Советский спорт, 1991.- 61 с., ил.
7. Крючек Е.С. От удовольствия к мастерству и авторитету Гимнастический мир Санкт-Петербурга, 1999.-№1- С.31
8. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. Учебное пособие для образовательных заведений физической культуры, - СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 1999.-324 с.
9. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М.: Терра – Спорт,2000.-197 с.
10. Назаренко Л.Д., Оздоровительные основы физических упражнений.- М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.- 240 с.
11. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции (Программа общая физическая подготовка). – М.: «Просвещение», 2986.- 431с.
12. Программа Настольный теннис.- М.: Издательство Советский спорт, 2004.- 49 с.
13. Программы для внешкольных учреждений.- М.: «Просвещение», 1977.- 336 с.
14. Программы для учреждений дополнительного образования детей. Выпуск № 10. – М.: ГОУ ЦРСДОД, 2004.- 92с.
15. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее.- СПб.: Дельта, 1998.-208с., ил.
16. Скворцов Г.И., Педагогическая стратегия нравственного воспитания спортом. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка №3, 2005.- 64 с.

### Список литературы для детей и родителей:

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис.- М.: «Советский спорт», 1989-48 с.
2. Богушас М.В. Играем в настольный теннис. - М.: «Просвещение», 1987-125с.
3. Малов В.И. Тайны великих спортсменов.- М.: Издательство Оникс, 2008. – 256 с.: ил.