ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность (профиль) программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (стартовый уровень) имеет физкультурно- спортивную направленность.

**Актуальность, новизна программы**

 Настольный теннис - массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одно временно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки

**Актуальность.** Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей. Выбор спортивной игры - настольный теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя. Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей. Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом. Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (базовый уровень), направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

**Новизна** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Отличительные особенности программы -** отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы (освоение основных разделов программы), а личностный результат. Важна, прежде всего личность самого ребенка и происходящие с ней в процессе обучения изменения, а не сумма знаний, полученная на занятиях. Важен индивидуальный подход к занимающемуся для выявления у него особенностей и дальнейшего их развития.

**Цель и задачи**

**Цель** - Создание условий для массового привлечения детей к занятиям настольным теннисом.

**Задачи:**

* Обучающие:

-формирование стойкого интереса к занятиям настольным теннисом;

-формирование специальных знаний, умений и навыков.

* + - * Развивающие:

-развитие физических качеств;

-раскрытие потенциала каждого ребенка.

* Воспитательные:

-воспитание нравственных, эстетических, личностных качеств обучающихся.

**Психолого- педагогическая характеристика обучающихся**

**Адресат программы** - являются девочки и мальчики 7- 8 лет, годные по состоянию здоровья к занятиям настольным теннисом. Приём на обучение по программе «Настольный теннис» проводится на основании разрешения врача- педиатра (предоставление справки), наличия заявления о зачислении в учреждении, согласно установленного в учреждении образца и документа, удостоверяющего личность.

Подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо - вот, пожалуй, и все характерные черты. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

**Особенности поведения детей 7—8 лет:** стремление научиться различать, что такое хорошо и что такое плохо; высокий уровень активности;

стремление к общению вне семьи; понимание различий пола; стремление получить время на самостоятельные занятия. Данный возраст характеризуется повышенной физической активностью. Кажется, что этот моторчик невозможно остановить! Отсюда выводы – следить нужно за малышами в оба глаза, иначе травмы не заставят себя долго ждать! Причем они могут даже не придать значения ей, подняться, и поскакать дальше, а потом выясняется, что у ребенка сильный ушиб, сотрясение или еще что-нибудь. Но! Не стоит сильно нагружать ребят, их повышенная работоспособность носит относительный характер – они начинают уставать через 25-30 минут какого-либо занятия. Также они быстро загораются каким-либо делом, реагируют на все необычное, яркое, но также быстро могут потерять к нему интерес. Отсюда второй вывод – важна смена деятельности! Поэтому отличительными особенностями этого возраста являются: активность, непосредственность, фантазия, подражательность, неумение долго концентрироваться на чем-то одном, быстрая утомляемость, несамостоятельность, эмоциональность и восприимчивость. Если есть возможность, то периодически опускайтесь (лишь физически) до уровня ребёнка, говори на его языке - будет хороший уровень доверия, а если что случится - встань и “а покажи кто выше” - он всё поймёт, на этом контрасте очень легко управлять детьми и развлекать их, с одной стороны ты им ровня - пока с ними ползаешь и играешь, а как встал - так сразу понятно, кого надо слушаться. Основная специфика возраста - несамостоятельность, зависимость от помощи извне (особенно психологической) и понимание - когда драка это игра, а когда уже кто-то обижает. Многие взрослые считают, что младшие ребята совершенно не способны что-либо делать сами, но это далеко не так. Они вполне способны к проявлению самостоятельности, хорошо понимают, что такое ответственность, и просто обожают, когда вы что-либо доверяете только им! Дашь мелкое задание, и скажешь при этом "Это очень важно", и ребёнок счастлив. Самое главное, всё время показывайте им, что каждый вам дорог и каждого вы любите и цените. Старайтесь избегать фраз, типа "ты ещё маленький", старайтесь всё - таки хоть как-то содержательно отвечать на бесконечные "а почему".

**Особенности и причины конфликтов:**

Малыши обладают небольшим опытом коллективных взаимоотношений, поэтому возможны конфликты между детьми связанные с этим. Вместе с тем у детей данного возраста появляется умение сопоставлять и сравнивать наблюдаемое, что наносит отпечаток на отношения к поступкам ровесников. Именно это новообразование - критическое отношение к действиям других детей, является основной причиной конфликтов среди ребят данного возраста. Взрослому необходимо понимать данную особенность, не позволять втягивать себя в конфликты.

**Объем программы** - 124 часа

**Срок освоение программы** - 1 год, с 01 сентября по 31августа.

На полное освоение программы требуется 124 часа, включая индивидуальные занятия, соревнования и турниры. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах. Недельная нагрузка на одну группу- 3 часа. Учебно-тренировочные занятия проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу.

**Каникулярное время:** 27.10.-02.11.25г., 29.12-11.01.26г., 23-29.03.26г., 01.07-11.08.26г.

**Форма обучения** - очная

**Режим занятий** - 3 раза в неделю по 1 академическому часу

**Минимальное количество детей в группе** - 10 человек

**Максимальное количество детей в группе -** 20 человек.

**Планируемые результаты**

**Результатом** освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (стартовый уровень) является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях.

В результате обучения по программе, обучающиеся**:**

**знают:**

1. историю развития настольного тенниса;
2. правила соревнований в избранном виде спорта;
3. основные гигиенические знания, умения и навыки;
4. требования к оборудованию, инвентарю и экипировке;
5. необходимые сведения о строении и функциях организма;
6. влияние физических упражнений на организм спортсмена.

**умеют:**

1. применять правила техники безопасности при занятиях настольным теннисом;
2. владеть основами гигиены, здорового образа жизни;
3. выполнять основные технические и тактические действия, предусмотренные программой;
4. применять изученные технические и тактические приёмы в соревновательных условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Содержание занятий** | **Тренировочная нагрузка** |
| **3 часа /неделю** |
|  | **Теоретические занятия****(часов в год):** | **3** |
| 1. | Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом | 0,5 |
| 2. | История развития настольного тенниса | 0,5 |
| 3. | Гигиенические знания, умения и навыки  | 1 |
| 4. | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 0,5 |
| 5. | Воспитание нравственных и волевых качеств | 0,5 |
|  | **Практические занятия****(часов в год):** | **121** |
| 1. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 25 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 18 |
| 3. | Технико- тактическая подготовка | 56 |
| 4. | Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта | 10 |
| 5. | Соревновательная деятельность | 10 |
| 6. | Итоговая аттестация | 2 |
|  | **ВСЕГО (часов в год):** | **124** |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Теоретические занятия - 3 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тема | Краткое описание | Часы |
| История развития настольного тенниса | История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество зани­мающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий настольным теннисом и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по настоль­ному теннису в соревнованиях различного ранга.  | 0,5 |
| Гигиенические знания, умения и навыки | Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий настольным теннисом. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных при­вычек.  | 1 |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена | Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Прове­дение восстановительных мероприятий после напряженных трениро­вочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Актив­ный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные при­емы и виды спортивного массажа. | 0,5 |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | Содержание: Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно-эстетическое воспитание. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.  | 0,5 |
| Требования к технике безопасности при занятиях настольным теннисом | Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях.  | 0,5 |

**Практические занятия- 121 часа**

**Общая физическая подготовка (ОФП) - 25 часов**

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Общая физическая подготовка позволяет всесторонне развивать функциональные возможности всех органов, воспитывать выносливость, быстроту реакции, подвижность и другие физические качества, обеспечивая тем самым гармоничное развитие спортсмена в целом. Она является своего рода материальной базой совершенствования специальных игровых приемов и имеет большое значение в повышении тактико- технического мастерства, в профилактике травматизма, а также способствует поддержанию отличной формы теннисистов в период ответственных соревнований.

Физическая подготовка теннисистов направлена на решение следующих задач:

* Повышение уровня разностороннего физического развития и повышение функциональных возможностей организма.
* Воспитание основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности теннисистов, таких, как скоростные способности, игровая способность, мощность ударных движений, выносливость, прыгучесть.
* Повышение психологической подготовленности.
* Создание условий для активного отдыха и восстановления организма в период снижения тренировочных нагрузок.

Решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает всестороннее развитие теннисиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Она направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Методические рекомендации по проведению ОФП с начинающими:

1. Важно, чтобы развитие физических качеств было опережающим по отношению к формированию игровой техники, особенно сложно-координационных ее элементов, т.е. мышцы должны быть так подготовлены для формирования правильного по технике удара, чтобы в его исполнение не включались лишние мышцы. Особенно это касается мышц ног и корпуса.
2. Необходимо правильно дозировать физическую нагрузку. Перегрузка связок приводит к нарушениям в костных структурах.
3. В зависимости от тренировочных задач нагрузки могут быть развивающими, тонизирующими (поддерживающими) и восстанавливающими. Развивающие нагрузки воздействуют на мышцы так, чтобы заставить их проявить свои предельные и сверхпредельные возможности. Развивающие нагрузки не должны нарушать работу над технико-тактическими задачами, поэтому на начальном этапе обучения их практически не применяют. Тонизирующие нагрузки позволяют поддерживать на высоком уровне физическое состояние теннисиста, они полезны в период проведения занятий по физической подготовке. Восстанавливающие нагрузки применяют с целью компенсировать утомление мышц – это работа в режиме хорошего кислородного обеспечения с невысокой интенсивностью.
4. Очень важно сознательное восприятие учеником каждого предложенного тренером упражнения. Подключение к работе «мозгов» спортсмена существенно повышает ее эффективность.
5. Очень внимательно следует относится к спортсмену в период его роста, когда постоянно меняются параметры тела. В период роста спортсмена надо очень осторожно, дозировано нагружать его коленные, голеностопные и локтевые суставы, т.к. связки перерастягиваются и деформируются.

**Сила** – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Слабые мышцы не способны производить большую и быструю работу. Следует начинать работу с групп больших мышц (спина, ноги, грудь, пресс), а затем переходить к малым (плечи, предплечья, кисти). Гимнастические упражнения на развитие силы мышц, туловища, брюшного пресса, ног, рук, выполняемые без предметов, у гимнастической стенки, с набивными мячами, с собственным весом – лучшие помощники в развитии силы. Развитие мышечного объема не должно быть целью занятий, так как излишний объем мышц может снизить необходимые в нашем виде спорта быстроту и ловкость. Поэтому большинство упражнений следует выполнять в темпе, а утяжеления при работе на силу должны быть незначительными. Юные игроки, не достигшие половой зрелости, должны работать в основном с весом собственного тела.

**Быстрота** – комплекс свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный отрезок времени. Различают простые и комплексные формы проявления быстроты. К простым формам относится скрытое время двигательной реакции, скорость одиночного движения и частота движений – эти формы проявления относительно независимы друг от друга (в особенности время реакции и показатели скорости движения). К комплексным формам относятся способности: набирать скорость от нуля до максимума, поддерживать высокую скорость на дистанции, быстро переключаться с одних действий на другие. В качестве средств воспитания быстроты применяют упражнения, которые теннисист может выполнять с максимальной скоростью (их называют скоростные упражнения). Они должны удовлетворять минимум трем требованиям: 1) техника упражнений должна позволять их выполнение на предельных скоростях; 2) упражнения должны быть хорошо освоены спортсменом, тогда волевые усилия будут направлены не на способ и правильность, а на максимальную скорость выполнения; 3) продолжительность упражнения должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

**Общая выносливость**. При выполнении напряженной работы человек через некоторое время начинает испытывать утомление, что приводит к снижению его работоспособности. Выносливостью принято называть способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности, т.е. способность противостоять утомлению. Общая выносливость зависит от функциональных возможностей системы поглощения кислорода и отличается широким переносом, т.е. развивается с помощью широкого круга упражнений. Выносливость в настольном теннисе важна, но не играет решающей роли, так как игра при весьма высокой интенсивности распадается на большое количество интервалов отдыха. Активность действий составляет порядка 30–35% всего времени игры. Поэтому выносливость зависит не только от того, как быстро спортсмен устает, но и от того, как скоро у него происходит восстановление после игровой нагрузки.

**Ловкость и координация**. Любое движение направлено на решение какой-либо задачи, координационная сложность которой служит первым мерилом ловкости. Второе мерило ловкости – точность движения, которая включает точность пространственных, временных и силовых характеристик движения. Одним из показателей ловкости может служить время, необходимое для освоения конкретного движения, поэтому ловкость можно определить как способность быстро обучаться новым движениям. Плюс ко всему ловкость – это способность быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. В основе воспитания ловкости лежит, во-первых, воспитание способности осваивать координационно сложные движения, а во-вторых, освоение способности быстро перестраивать двигательную деятельность в ответ на меняющуюся обстановку. Основной путь – овладение новыми разнообразными навыками и умениями. Желательно, чтобы развитие ловкости происходило непрерывно. Любая пауза в занятиях приводит к снижению возможностей спортсмена. Лучшие средства воспитания ловкости – спортивные игры. С понятием ловкости во многом связано свойство координации – умение человека быстро, оптимально и целесообразно решать необходимые двигательные задачи, возникающие неожиданно. Главная задача упражнений на координацию – развитие способности к сложным движениям и к двигательной импровизации, умение управлять неожиданно возникающими двигательными задачами, в нашем случае связанными с обработкой мяча. Координацию следует развивать всегда – с первого дня занятий и на протяжении всей спортивной карьеры как часть физических или технических тренировок. Особенности настольного тенниса наиболее отражают координационные упражнения «глаз-рука». Координационные способности в настольном теннисе максимальным образом проявляются в наличии специализированного качества, определяемого как «чувство мяча» – особого мышечного ощущения при взаимодействии ракетки с мячом.

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. При развитии гибкости возрастают скорость и ловкость, к минимуму сводятся травмы опорно-двигательной системы. Развитие гибкости позволяет достигать более совершенной техники ударов и координации движений. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, которая может увеличиваться под влиянием ЦНС, при повышении температуры среды. При неблагоприятных условиях, ведущих к снижению гибкости, следует увеличить разминку с элементами растяжки. Необходимо обращать внимание на развитие гибкости в детском возрасте, когда возможности организма для этого предпочтительнее. Не стоит добиваться предельного развития гибкости, главное, чтобы гибкость превосходила ту максимальную амплитуду, которая требуется при выполнении двигательных навыков в настольном теннисе («запас гибкости»). Необходимо в первую очередь развивать подвижность позвоночника, тазобедренных и плечевых суставов, а также гибкость всех звеньев игровой руки. Речь идет о гибкости каждой связки, каждой группы мышц, особенно о тех из них, которые активно задействованы в индивидуальной игровой технике.

**Специальная физическая подготовка (СФП) - 18 часов**

Специальная физическая подготовка (СФП) играет ведущую роль формировании двигательных способностей теннисиста и направлена на развитие и специализированное проявление двигательных качеств при выполнении технических приемов и действий игрока в настольном теннисе. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений игры с учетом условий и характера применения теннисистом этих навыков в соревновательной обстановке.

Теннисисту необходимо не только общая, но и определенная физическая подготовка, соответствующая специфическим особенностям техники и тактики этого вида спорта и индивидуальному стилю спортсмена.

Специальные качества – это все перечисленные выше физические качества, которые необходимы для наиболее эффективного выполнения технических приемов настольного тенниса в условиях максимального напряжения соревнований. А именно: быстрота (реакции, передвижений, движений игровой руки), специальная игровая выносливость. Развивают специальные качества, как правило, с помощью упражнений по двигательной структуре, близких к технике ударов.

**Быстрота (реакции, передвижений, движений игровой руки)**

Чрезвычайно важным физическим качеством в настольном теннисе является быстрота реакции. В игре теннисист должен быстро оценивать обстановку, быстро реагировать, стартовать, быстро делать замах, быстро двигаться, быстро менять направление перемещений и т.д.
Мяч, посланный соперником, находится в воздухе 0,3-0,5 секунд. За это короткое время спортсмен должен определить скорость его полета, точку отскока, характер вращения мяча и с учетом расположения соперника быстро рассчитать свои возможности и предпринять соответствующее действие. Только при наличии быстроты реакции можно в сложной и быстро меняющейся обстановке встречи использовать благоприятные моменты, захватить инициативу и добиться победы.

**Специальная игровая выносливость**

Наибольшего развития специальных физических качеств можно достичь, только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре и биомеханическим характеристикам близки к соревновательным. Ведь физические качества в полной мере проявляются в игре, в технике двигательных действий и тактике двигательной деятельности. В связи с этим развитие физических качеств следует рассматривать в единстве с формированием технического и тактического мастерства. С ростом спортивного мастерства физическая подготовка должна носить все более специализированный характер.

**Технико-тактическая подготовка – 56 часов**

На возрастном уровне в группах физкультурно-оздоровительной направленности неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

1. **Овладение базовой техникой с перемещением.**

Разучивание и имитация исходных для ударов основных пози­ций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча.

* многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
* игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева;
- свободная игра ударами на столе.

**2. Овладение техникой ударов по мячу на столе.** После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

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

* имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;
* имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серий­ные передвижения и удары;
* имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (пере­движения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);
* имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

**Базовая тактика**.

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

* игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;
* выполнение подач разными ударами;
* игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра на счет разученными ударами;
* игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

**Техники передвижения**. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги

(одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища).

**Техника подач.** Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника. Выполнение подач разными ударами.

**Игра в нападении**. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении. Накат слева, справа.

**Игра в защите.** Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

* игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях;
* игра одним видом удара из двух,
* трех точек в одном (в разных) направлении;
* игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;
* игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей; - групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех» и другие.

Начать работу по развитию тактического мышления, постепенно увеличивать вариативность направления и вращения мяча.

**Подвижные, спортивные игры и другие виды спорта – 10 часов**

* Занятия различными видами спорта и подвижными играми направленно:
* Приобретение умений точно и своевременно выполнять обучающимися задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр
* Приобретение умений развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижными играми
* Приобретение умений соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений
* Приобретение навыков сохранения собственной физической формы

Другие виды спорта

**Гимнастика**

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и перекладина, канат).

**Легкая атлетика**

Легкоатлетические упражнения*.* Сюда входят упражнения в бег, прыжках и метаниях. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Выполнение ОРУ в максимальном темпе. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многоскоки. Перепрыгивание через предметы. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность, метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков и поворотов.

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

**Плавание**

Вид спорта способствует закаливанию организма, является профилактикой многих заболеваний, снижает уровень напряжения организма, помогает справляться со стрессовыми ситуациями.

Плавание – вид тренировок, где задействуются практически все органы и системы жизнедеятельности организма. Плавание оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, тренируются сердечные мышцы, мощность сердца увеличивается (в случае регулярных занятий).

Известно о влиянии водного спорта на костно-мышечную массу, во-первых, прорабатываются все группы мышц, во-вторых, испытываются более мощные нагрузки, чем при занятиях «на суше». Вода поддерживает организм, исключая чрезмерную нагрузку.

Занятия помогают снять нервное напряжение, выводить из депрессивного состояния, нормализуют сон, положительно влияют на память и внимание.

**Соревновательная деятельность - 10 часов**

Участие в соревнованиях - необходимое условие проверки и совершенствования моральных, волевых качеств. В процессе обучения изучаются теоретические материалы по данному разделу программы.

Участие обучающихся в соревнованиях: групповых, районных, городских, областных.

По окончанию соревнований педагог проводит анализ прошедших встреч участников соревнований. Проводит объяснение и показ техники, учит находить ошибки в технике соперника. Выявляет положительные и отрицательные стороны встречи, причины неудач.

Обучающиеся приобретают на занятиях, соревнованиях начальные навыки работы в качестве помощника тренера преподавателя и судьи.

**Итоговая аттестация - 2 часа**

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (стартовый уровень).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК - 124 часа

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль |
| Неделя | 1-7 | 8-14 | 15-21 | 22-28 | 29-30 | 1-5 | 6-12 | 13-19 | 20-26 | 27-31 | 1-2 | 3-9 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 1-7 | 8-14 | 15-21 | 22-28 | 29-31 | 1-4 | 5-11 | 12-18 | 19-25 | 26-31 | 1 | 2-8 | 9-15 | 16-22 | 23-28 |
| Учебные дни | 135 | 81012 | 151719 | 222426 | 29 | 13 | 6810 | 131517 | 202224 |  |  | 357 | 101214 | 171921 | 242628 | 135 | 81012 | 151719 | 222426 |  |  |  | 121416 | 192123 | 262830 |  | 246 | 91113 | 161820 | 2527 |
| Выходные дни | 2467 | 9111314 | 16182021 | 23252728 | 30 | 245 | 791112 | 14161819 | 21232526 |  |  | 4689 | 11131516 | 18202223 | 25272930 | 2467 | 9111314 | 16182021 | 23252728 |  |  |  | 13151718 | 20222425 | 272931 | 1 | 3578 | 10121415 | 17192122 | 23242628 |
| Каникулы |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 27-31 | 1-2 |  |  |  |  |  |  |  |  | 29-31 | 1-4 | 5-11 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кол-во дней- 13Продолжительность занятия – 1 чИтого часов в месяц – 13 | Кол-во дней- 11Продолжительность занятия-1 чИтого часов в месяц – 11 | Кол-во дней- 12Продолжительность занятия- 1 чИтого часов в месяц – 12 | Кол-во дней – 12Продолжительность занятия- 1чИтого часов в месяц – 12 | Кол-во дней – 9Продолжительность занятия- 1чИтого часов в месяц – 9 | Кол-во дней – 11Продолжительность занятия- 1чИтого часов в месяц – 11 |
|  | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
| Неделя | 1-8 | 9-15 | 16-22 | 23-29 | 30-31 | 1-5 | 6-12 | 13-19 | 20-26 | 27-30 | 1-3 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 1-7 | 8-14 | 15-21 | 22-28 | 29-30 | 1-5 | 6-12 | 13-19 | 20-26 | 27-31 | 1-2 | 3-9 | 10-16 | 17-23 | 24-31 |
| Учебные дни | 246 | 91113 | 161820 |  | 30 | 13 | 6810 | 131517 | 202224 | 2729 |  | 468 | 111315 | 182022 | 252729 | 135 | 810 | 151719 | 222426 | 29 |  |  |  |  |  |  |  | 1214 | 171921 | 24262831 |
| Выходные дни | 13578 | 10121415 | 17192122 |  | 31 | 245 | 791112 | 14161819 | 21232526 | 2830 | 123 | 57911 | 12141617 | 19212324 | 26283031 | 2467 | 911121314 | 16182021 | 23252728 | 30 |  |  |  |  |  |  |  | 131516 | 18202223 | 25272930 |
| Каникулы |  |  |  | 23-29 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1-5 | 6-12 | 13-19 | 20-26 | 27-31 | 1-2 | 3-9 | 10-11 |  |  |
|  | Кол-во дней - 10Продолжительность занятия - 1 чИтого часов в месяц - 10 | Кол-во дней - 13Продолжительность занятия - 1 чИтого часов в месяц - 13 | Кол-во дней - 12Продолжительность занятия – 1 чИтого часов в месяц - 12 | Кол-во дней- 12Продолжительность занятия-1 чИтого часов в месяц - 12 | Кол-во дней - 0Продолжительность занятия- 1чИтого часов в месяц - 0 | Кол-во дней - 9Продолжительность зантия-1чИтого часов в месяц - 9 |

**Организационно- педагогические условия реализации программы**

**Материально- техническое обеспечение программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Материально-техническое инвентарь оборудование | Материально-техническое оснащение |
| 1. | Стол для настольного тенниса- 5 шт. | 1. | Спортивный зал- 1 шт. |
| 2. | Сетка для настольного тенниса- 5 шт. | 2. | Зал для н/тенниса- 1шт. |
| 3. | Ракетка для настольного тенниса- 5 пар | 3. | Зал тренажерный- 1шт. |
| 4. |  Мячи теннисные поролоновые- 20 шт. | 4. | Бассейн малый- 1 шт. |
| 5. | Мячи для настольного тенниса- 300 шт. | 5. | Бассейн 25м- 1шт. |
| 6. | Корзина для теннисных мячей- 4 шт.  | 6. | Стадион для пляжных видов спорта- 1 шт. |
| 7. | Мяч набивной 1 кг- 5 шт. | 7. | Футбольное поле- 1 шт. |
| 8. | Скакалки- -15 шт. | 8. | Стадион с беговыми дорожками- 1 шт. |
| 9. | Мяч футбольный- 1 шт. |  |  |
| 10. | Мяч баскетбольный- 1 шт. |  |  |
| 11. | Мяч волейбольный- 1 шт. |  |  |
| 12. | Гимнастические скамейки- 4 шт. |  |  |
| 13. | Накладные линии и метки- 1 комп. |  |  |
| 14. | Конусы- 10 шт. |  |  |

**Информационное обеспечение**

**Интернет ресурсы:**

* + - * <http://artemutochkin.ru/nastolnyj-tennis-obuchenie/> Обучение настольному теннису
* fsdusshor.ru>component/doc\_download Учебная программа «Физическая культура. Настольный теннис»
* ttduna.ru>…downloads/Spah…menya\_sekretov\_net.paf Шпрах С.Д. «У меня секретов нет».
* <https://expert-tennis.ru/uroki-nastolnogo-tennisa-16-effektivnyx-uprazhnenij.html> (уроки настольного тенниса .16 эффективных упражнений)
* <https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html> Методика обучения настольному теннису
* http://artemutochkin.ru/nastolnyj-tennis-obuchenie/

**Кадровое обеспечение**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. тренера-преподавателя | Направление работы | Должность | Образование | Квалификация | Категория |
| Иванищева Юлия Анатольевна | Физкультурно- спортивное | Тренер- преподаватель | Высшее.Образованиепедагога соответствует профилю программы | Квалификацияпедагога соответствует профилю программы | высшаякатегория |

**Форма аттестации**

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (стартовый уровень).

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Настольный теннис» (стартовый уровень), является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Настольный теннис» (стартовый уровень).

**Оценочные материалы**

**Программа тестирования:**

* Челночный бег 3х10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
* Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
* Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

* Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
* Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 1 мин. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Контрольные / оценка****Нормативы**  | **Мальчики**  **7-9 лет** | **Девочки****7-9 лет** |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **ОФП** | Челночный бег 3х10м(сек) | 10,1 | 10,4 | 10,7 | 10,7 | 10,9 | 11,1 |
| Прыжок в длину с места(см) | 120 | 115 | 110 | 115 | 110 | 105 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| Бег 30 м (сек) | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 6,3 | 7,0 | 7,4 |
| Поднимание туловища из положения лежа (30сек) | 15 | 12 | 9 | 15 | 12 | 9 |

**ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования, к которым относятся спортивные школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни человека.

Организация учебно-тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с обучающимися спортивной школы осуществляется администрацией школы, преподавательским составом в соответствии с Уставом.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у юных спортсменов патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство), эстетические чувства (прекрасного, аккуратность, трудолюбие, терпеливость), серьезное, грамотное отношение к безопасности собственной и товарищей, экологическую грамотность (бережное отношение и любовь к природе).

Воспитательные средства:

* атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
* дружный коллектив;
* система морального стимулирования;
* высокая организация учебно-тренировочного процесса;
* наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, обращается серьезное внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне них. Перед соревнованиям, необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения, слушая характеристики соперников, высказываемые воспитанниками во время соревнований, тренер делает выводы о формировании у них необходимых качеств.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование мероприятия, события | Форма проведения | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Введение в специальность тренер- преподаватель | Проведение для обучающихся профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя | В течении года |
| 1.2. | Применение навыков судейства на соревнованиях | Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность через реализацию раздела «Инструкторская и судейская практика» образовательной программы отделе | По календарному плану в течении года |
| 1.3. | Работа по повышению профессиональной деятельности обучающихся в избранном виде спорта | Участие обучающихся в проведении мастер- классов, дня открытых дверей в учебных заведениях со спортивным профилем | В течении года |
| 1.4. | Поступление выпускников МАУ ДО ДЮСШ «Янтарь» в профильные спортивные учреждения | Проведение мониторинга поступления обучающихся в профильные спортивные учреждения | По окончанииреализации программы |
| 1.5. | Работа с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию | Индивидуальная работа с обучающимися, находящимся в сложных социальных условиях.  | В течении года |
| 2. |  **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;- участие обучающихся и тренеров- преподавателей в конкурсах за здоровый образ жизни | В течении года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);-формирование значимости для спортсмена режим дня и отдыха, сна; | В течении года |
| 2.3 | Развитие активности у обучающихся | Развитие у обучающихся высокую степень самостоятельности, инициативы и творчества | В течении года |
| 2.4. | Психологическая подготовка обучающихся перед, во время и после соревнований | Проведение бесед с обучающимися, разбор сильных и слабых сторон противника, проведение психологического тестирования | В течении года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки  | В течении года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; | В течении года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течении года |
| 4.2. | Развития креативности у обучающихся |  - учить обучающихся действовать самостоятельно, независимо; - не сдерживать инициативы детей; - не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно; - не спешить с вынесением оценочных суждений. | В течении года |
| **5.** | **Работа с родителями** |
| 5.1 |  Проведение родительских собраний  | Проведение тематических родительских собраний на отделении | Не реже 2 раз в год |
| 5.2 |  Проведение совместных мероприятий с родителями | Привлечение родителей к организации интересных, насущных мероприятий, спортивных соревнований | В течении года |
| 5.3. | Проведение индивидуальной работы с родителями | Проведение консультаций, личных встреч с родителями обучающихся | По запросу родителей |

**Методические материалы**

Методика работы по программе:

1.Особенности организации образовательного процесса- очно.

2.Методы обучения – словесный, наглядный практический и объяснительно-иллюстративный, игровой.

3.Методы воспитания - убеждение, поощрение, упражнение.

**Формы организации образовательного процесса -** индивидуально-групповая.

**Формы организации учебного занятия** - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

**Педагогические технологии -** индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

**Краткое описание структуры занятия:**

1. Подготовительная часть

2. Основная часть

3. Заключительная часть

**В подготовительной части**

Подготовительная часть начинается с разминки. Разминка обеспечивает преодоление периода врабатывания организма. Она переводит организм занимающихся из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние, готовое к выполнению повышенных физических нагрузок. Разминка делится на две части – общую и специальную.

Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных частей организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Продолжительность подготовительной части от 10 до 20 минут.

**Основная часть** занятия выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач физического воспитания (учебно-воспитательные, физического развития). К ним относятся: формирование знаний в области двигательной деятельности; обучение двигательным умениям и навыкам общеобразовательного, прикладного и спортивного характера; развитие общих и специальных функций опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем; формирование и поддержание хорошей осанки; закаливание организма; воспитание нравственных, интеллектуальных, волевых и эстетических качеств. Продолжительность основной части составляет 80–85 % времени, отводимого на занятие.

**Заключительная часть** направлена на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма занимающихся в сравнительно спокойное состояние.

В заключительной части применяется медленный бег, ходьба, упражнение на расслабление с глубоким дыханием и т.п. В конце заключительной части рекомендуется провести анализ проделанной на занятии тренировочной работы, определяются задания для самостоятельной подготовки.

**Список литературы**

**Основная литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – 2015 |
|  | Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. - М.: РГАФК, 2017 |
|  | Барчукова Г.В. Настольный теннис (спорт для всех) – 2018 |
|  | Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис - 2017 |
|  | Байгулов А.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – 2015 |
|  | Матицын О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. - М.: "Теория и практика физической культуры", 2022 (переизд.) |
|  | Барчукова Г.В, Воробьев В.В., Матицын О.В. Настольный теннис. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2018  |
|  | Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2019 |
|  | Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. - М.: Советский спорт, 2016 |
|  | Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матицын О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Академия, 2016 |
|  | Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Вистаспорт, 2017 |
|  | Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера. Сегодня, за­втра. - М.: ФИС, 2015 |
|  | Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольнотеннисе. – М.: ООО «Информпечать», 2017  |
|  | Сабитова В. Я умею играть в настольный теннис. – Рыбинск: Изд-во ООО «РДП», 2020 |

**Дополнительная литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Бойко, Е.А. Лучшие подвижные игры для детей от 5 до 10 лет / Е.А. Бойко. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 256 c. |
|  | Вострокнутов В.С. Формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой // Методические рекомендации. - Москва: Изд. Регион, 2018 |
|  | Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств /Под ред. Е.Н. Захарова, А.В. Карасёва, А.А. Сафонова и др. М.: Лентос, 2023.  |
|  | Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена /В.В. Кузнецов. -М.: Москва. Дрофа 2015г. 208 с. |