

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Верхнеландеховский центр внешкольной работы с детьми и молодежью**

«Принята»
на заседании
педагогического совета
Протокол
« ____ » _____ 20 ____ года

«Утверждаю»
И.о. директора
МБУ ДО Верхнеландеховского ЦВР с
ДиМ
О.А. Бабенкова

Приказ №. ____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Настольный теннис»**

Направленность:
**физкультурно-
спортивная**
Программа: 1 год
Возраст учащихся:
8 – 16 лет
**Срок
реализации:** 72 часа

**Автор –
составитель:**
Трефилов Евгений
Леонидович,
педагог дополнительного
образования

п.Верхний Ландех, 2023 год

Информационная карта образовательной программы

Наименование программы	Дополнительная общеразвивающая разноуровневая программа кружка «Настольный теннис».
Направленность	Физкультурно-оздоровительная
Сведения о программе	
1. Срок реализации	1 года
2. Возраст обучающихся	7-15 лет
3. Тип программы	Модифицированная
4. Характеристика программы	
По месту в образовательной модели	Разновозрастного детского коллектива
По форме организации содержания и процесса педагогической деятельности	Модульная
7. Цель программы	Оздоровление подрастающего поколения и развитие потребности в здоровом образе жизни через занятия настольным теннисом.
6. Учебные курсы/ дисциплины/разделы (в соответствии с учебным планом)	Физическая культура
7. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	Беседы, лекции, тренировочные занятия; посещение, участие и проведение соревнований по настольному теннису; просмотр наглядных фотоматериалов.

Содержание программы

I. Пояснительная записка	5
1.1.Обоснование необходимости разработки и внедрения предлагаемой программы в образовательный процесс.	5
1.2. Цель и задачи программы	8
1.3. Прогнозируемые результаты	10
II. Содержание программы	11
2.1 Учебный план.....	11
2.2 Содержание разделов программы.....	11
III. Условия реализации образовательной программы	17
3.1. Материально-техническое оснащение программы.....	17
3.2. Методическое обеспечение программы.....	17
IV. Список литературы	19

I. Пояснительная записка

1.1.Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательный процесс.

Задача современного образования – формирование таких качеств личности как способность к творческому мышлению, самостоятельность в принятии решений, инициативность. Чтобы добиться высокого результата в обучении, необходимо научить детей мыслить, находить и решать проблемы, используя для этой цели знания из разных областей, коммуникативные и информационно-технологические умения.

Дополнительная общеразвивающая программа по настольному теннису на этапе начальной подготовки составлена в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273—ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (Приказ Министерства образования и науки РФ от 26.06.2012г. №504), нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ (Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта, от 27.12.2013 г. № СК-02-1125). Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями. В дополнительной общеразвивающей программе по настольному теннису на этапе начальной подготовки представлен учебный план, режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности.

Программа характеризуется: Физкультурно-оздоровительной направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся; Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки); Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности. Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня и самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

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 селе, 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 – 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 мобилизовывать 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 программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Педагогическая целесообразность-позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом

спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа рассчитана на детей 7 – 15 лет, ориентирована на проявление и развитие творческих способностей каждого ребенка. По направленности программа является физкультурно-оздоровительной, по степени авторства - модифицированной, рассчитана на 1 год. Дети приходят в объединения без специального отбора и подготовки. Главное, чтобы у ребенка был интерес и желание заниматься физкультурной деятельностью. Блочная и разноуровневая система программы позволяет новому учащемуся быстро включиться в образовательный процесс и начать понравившееся дело.

Данная программа откорректирована согласно требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р. В программе предусмотрены следующие уровни сложности:

1. «Стартовый» - в процессе освоения программы на данном уровне учащиеся доступной форме приобретают знания, умения, навыки для выполнения учебного исследования.
2. «Базовый» - данный уровень предполагает изучение более сложных методик исследования, выработку умения самостоятельной учебно-исследовательской деятельности.
3. «Продвинутый» - деятельность учащегося на данном уровне регулируется педагогом только в формате тьюторства на основе индивидуальных образовательных маршрутов.

Признаками разноуровневости программы также являются -

1. Наличие в программе матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участников программы.
2. В программе описаны параметры и критерии, на основании которых ведется индивидуальное оценивание деятельности ребенка;
3. Программа предусматривает методику определения динамики развития ребенка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы.
4. Методически описано содержание деятельности по освоению предметного содержания образовательной программы по уровням.

5. Программа содержит описание различных форм диагностики и контроля, направленных на выявление мотивации, готовности, способностей, возможностей обучающихся к освоению определенного уровня содержания программы.

Технология разноуровневого обучения предполагает создание педагогических условий для включения каждого ученика в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. *Исходные научные идеи:* уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные. Создает наилучшие условия, направленные на самостоятельную активную познавательную деятельность каждого учащегося с учетом его склонностей и способностей, приобретение им собственного практического опыта. Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Программой предусмотрена возможность выбора учащимся заданий любого уровня сложности.

1.2. Цель и задачи программы

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий

настольным теннисом.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта

–спортивные игры (настольный теннис);

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности; воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность; пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально

- игровая, в парах. Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Отличительной особенностью данной программы является то, что все блоки программы считаются вариативными. Содержание тем внутри разделов программы и темп их усвоения могут варьироваться и даже изучаться в зависимости от возможностей, желания и заинтересованности каждого ребенка. Темы внутри разделов выстраиваются по принципу «от простого к сложному», это дает возможность каждому ребенку в ходе освоения раздела выбрать задание из предложенных вариантов по своему желанию и возможностям, уровню знаний и способностей.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- воспитывающего характера ;
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- доступности и посильности;
- творческой самостоятельности ребенка при партнерской роли педагога;
- наглядности

Форма организации занятий групповая, мелкогрупповая, индивидуальная.

Режим занятий в объединении: программа рассчитана на один год обучения

– два академических часа (1 час-45 мин.), 2 раза в неделю.

1.3. Прогнозируемые результаты

Ожидаемые личностные результаты

-Освоить правильную хватку и стойку;

-Овладеть элементами настольного тенниса (накат, подрезка, подача с верхним вращением);

-Освоить связную игру;

-Овладеть различными способами передвижения у стола.

На первых занятиях проводится входная диагностика (в форме анкетирования) для выявления запроса детей, их интересов и цели посещения объединения. В конце учебного года проводится анкетирование (мнение детей о работе в объединении) по результатам учебного года. Кроме того, входная и итоговая диагностика предусматривают заполнение педагогом карт результативности освоения образовательной программы, что позволяет определить уровень, на котором ребенку будет комфортно осваивать образовательную программу. В течение года отслеживается уровень достижений каждого учащегося, который фиксируется в индивидуальной карте учащегося. Результаты участия в конкурсах различного уровня вносятся в экран достижений в течение всего учебного года. Проверка полученных знаний, приобретенных навыков происходит в форме защиты учебно-исследовательской работы на фестивале проектов, конференциях. По результатам итогового фестиваля и данным экрана достижений дети получают, сертификаты, дипломы, грамоты на уровне учреждения. По результатам анализа данных текущего мониторинга, промежуточной диагностики и итоговых форм контроля педагог совместно с ребенком и его родителями может рассматривать возможность освоения того или иного уровня программы, перехода на другой уровень.

II. Содержание программы

2.1. Учебный план

Содержание занятий 1 год обучения	Количество часов			Формы аттестационного контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	2	2		зачёт
2. Общая физическая подготовка.	16	2	14	Беседа
3. Специальная физическая подготовка.	12	2	10	Упражнения по карточкам

4. Техника игры.	14	2	12	Соревнования
5. Тактика игры.	16	4	12	Контрольная
6. Участие в соревнованиях.	12		12	Упражнения по карточкам
7. Подведение итогов за 1-ый год обучения. Сдача нормативов.	2		4	Соревнования
Итого:	72	12	60	Контрольная

2.2 Содержание разделов программы

1. Вводная часть. (6 часов).

1. *Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом. (3 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.

1. *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.

1. Общая и специальная физическая подготовка в настольном теннисе. (38 час).

1. *Правильный хват теннисной ракетки. Основная стойка игрока. (2 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.

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

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

1. 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).

1. 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.

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

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

1. Подвижная игра: «Салки». (5 часов).

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

1. Подвижная игра: «Один против всех». (6 часов).

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

1. Подвижная игра: «Круговая». (6 часов).

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

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

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

1. 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.

1. 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.

1. 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.

1. *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.

1. *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.

1. *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.

1. *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.

1. *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.

1. *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.

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

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

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

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

1. Удары в настольном теннисе с левой стороны стола. (24 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.

1. *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.

1. *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.

1. *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.

1. *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.

1. *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.

1. *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.

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

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

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

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

1. Подача мяча в настольном теннисе. (10 часов).

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

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

1. 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).

1. Соревновательная деятельность. (12 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.

1. 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).

III. Условия реализации образовательной программы

3.1. Материально-техническое оснащение программы

<i>Дидактический материал</i>	<i>Материально-техническое оснащение занятий</i>
Инструктивные карты, карты – памятки, карты индивидуальных результатов, таблицы, иллюстрации, схемы, подборка информационной и спра-	Для проведения занятий в секции настольного тенниса необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: 1 набор для настольного тенниса 2 шт. 2 стол для настольного тенниса 2 шт. 3 гимнастические скамейки 1 шт.

вочной литературы, диагностическая методика для определения знаний умений, навыков, творческих способностей, разработки занятий, внеклассных мероприятий.	
---	--

3.2. Методическое обеспечение программы

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.

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.

IV. Список литературы

4.1. Список литературы для педагога

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.

3. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М.: Ф и С. 1982 год
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979 год.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх
6. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки
7. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов.
8. Макарова Г.А. Спортивная медицина.
9. Барчукова Г.В. Современные подходы к формированию технико-тактического мастерства игроков в настольный теннис. М.:РГАФК, 1997 год.
10. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. М.: Советский спорт, 1989.
11. Приказ Минспорта России от 18.06.2013г. № 399 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта настольный теннис».
12. Барчукова Г.Б., Воробьев В.А. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004 год.

4.2. Список литературы для детей

1. Кац А.М. новое в законе РФ «Об образовании»: Учебное пособие для слушателей курсов повышения квалификации — М.: АПК и ППРО 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.