

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №87»

Рассмотрено на
заседании педагогического совета
протокол № 1
от 28.08.2018г.

Утверждено
приказом по школе № 490/1
от «1» сентября 2018 г.

Муниципальное
общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 87»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
для обучающихся 7-18 лет
срок реализации – 1 год**

**Составитель:
Мазько А.В.,
педагог дополнительного образования**

Ярославль, 2018

Паспорт программы

Название программы	«Настольный теннис»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	общеразвивающая, модульная
Срок реализации программы	1 год (36 учебных недель, 72 часа)
Кол-во часов на учебный год / в неделю	<p>Модуль 1. Основы настольного тенниса – 36 ч. Данный модуль знакомит с правилами игры в настольный теннис, техникой основных ударов и подач в игре с партнёром, правилами содержания инвентаря и уход за ним, личной гигиеной спортсмена, понятием о физических качествах, их развитии, комплексом физических упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, общей выносливости, а также упражнениями для освоения техники игры.</p> <p>Модуль 2. Техника и тактика игры в настольный теннис – 36 ч. Основной предметной областью данного модуля является знакомство обучающихся с правилами применения тактических и технических действий игры.</p>
Цель	Создание условий для привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом. Популяризация здорового образа жизни.
Ожидаемые результаты освоения программы	<p style="text-align: center;">Ожидаемые результаты освоения программы</p> <p><i>Будут знать:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; - как правильно распределять свою физическую нагрузку; - правила игры в настольный теннис; - технические приемы в настольном теннисе; - правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; - правила проведения соревнований. <p><i>Будут уметь:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить специальную разминку для теннисиста; - овладевать различными приемами техники настольного тенниса; - овладевать основами судейства в теннисе; - овладеют навыками общения в коллективе; <p><i>Разовьют следующие качества:</i></p>

	<ul style="list-style-type: none"> - улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; - улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; - повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера; - разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий. - освоят накат справа и слева по диагонали; - освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»; - освоят накат справа и слева в один угол стола; - научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении; - топ-спин справа по подставке справа; - научатся делать топ спин слева по подставке; - освоят технику топ спин слева по подставке; - освоят технику топ-спина справа по подрезке справа; - освоят технику топ-спин слева по подрезке слева.
Образовательные технологии	<ol style="list-style-type: none"> 1. С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря. 2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности. 3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах: <ul style="list-style-type: none"> – индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения; – доступности и наглядности; – прочности в овладении знаниями, умениями, навыками; – сознательности и активности; – взаимопомощи.
Возраст учащихся	7-18 лет
Количество учащихся по программе	1 группа 7-15 человек

Содержание

1. Пояснительная записка;
2. Учебно – тематический план;
3. Содержание программы;
4. Ожидаемые результаты освоения ОП;
5. Контрольно-измерительные материалы;
6. Методическое обеспечение программы;
7. Список литературы.

Пояснительная записка

Направленность программы

Модульная дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Значимость программы

Настольный теннис один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Велика его роль и в укреплении организма: между словами «теннис» и «здоровье» можно поставить знак равенства. Теннис — это бодрость, жизнерадостность, превосходное самочувствие.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое, интеллектуальное и духовное развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия теннисом оказывает благотворное влияние на многие системы организма. Теннисистов отличает молниеносная реакция, ловкость движений, стойкость в защите и нападении, быстрое мышление, умение находить в доли секунды остроумные и неожиданные тактические решения, большая работоспособность отменная скорость, выносливость и многие другие качества.

Программа «Настольный теннис» разработана на основании законодательных и нормативно -правовых документов: Федеральный закон №273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации»; Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г.1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление от 04.07.2014г. № 41 « Об утверждении СанПин 2.2.4.3172-14 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей); Концепция развития дополнительного образования детей в ХМАО-Югре до 2020 года; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки г. Москва, АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.). Содержание данной программы соответствует целям и задачам, стоящим перед дополнительным образованием на сегодняшний день.

В программе представлены основные разделы спортивной подготовки теннисистов, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта. Особое внимание уделяется планированию, построению и контролю процесса спортивной подготовки теннисистов.

Основополагающие принципы:

- Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и

восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

- Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

- Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Актуальность программы

Актуальность данной программы в том, что реализация оздоровительно-восстановительной функции проходит в увлекательной игровой форме активного отдыха. Постоянная смена поз, быстрое изменение фокуса зрения, чередование активных и пассивных двигательных действий, тренировка моторики рук лежат в основании этой здоровьесберегающей программы востребованного досуга.

Программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к спортивно-оздоровительному этапу.

Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий для привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом. Популяризация здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Обучать основным приёмам техники игры в настольный теннис и тактическим действиям.
2. Способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции.
3. Воспитывать специальные способности (гибкость, быстрота, выносливость, равновесие, анаэробные возможности, координационные способности) для успешного овладения навыками игры.

Несмотря на внешнюю простоту игры, техника и тактика настольного тенниса очень сложна. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Категория учащихся

Программа рассчитана на детей 7 - 18 лет.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное

расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

В группы принимаются практически все желающие, имеющие разрешение врача, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 учебных недель) – 72 часа в год, 2 часа в неделю.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, участие в показательных выступлениях и в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Направленность программы

Разработанная программа служит основой для эффективного построения подготовки спортивных резервов для настольного тенниса и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью.
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса, регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения.
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся.
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).
5. 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.
6. 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.

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и

технической подготовке для обучающихся учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Учебно-тематический план

1 модуль Основы настольного тенниса

Образовательная задача модуля: способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции.

Программа 1 модуля

Тема	Темы занятий	Часы		
		<i>Всего</i>	<i>Тео рия</i>	<i>Прак тика</i>
1.	Введение в программу. Вводный инструктаж	1	1	-
2.	Исторические сведения и данные о развитии настольного тенниса. Рекорды настольного тенниса.	1	1	-
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-
4.	Гигиена и режим дня спортсмена. Оборудование и инвентарь для игры.	2	1	1
5.	Психологическая подготовка спортсмена. ООП и специальная физическая подготовка	3	1	2
6.	ОФП и специальная подготовка	5	1	4
7.	ООП и специальная подготовка	5	1	4
8.	Развитие реакции спортсмена	2	1	1
9.	Правила игры и их организация	2	2	-
10.	Игра в подачи	3	1	2
11.	Игры в одиночном разряде	5	1	4
12.	Игры в парах	6	1	5
	Итого	36	13	23

2 модуль. Техника и тактика игры в настольный теннис

Образовательная задача модуля: способствовать формированию навыков и приёмов техники игры в настольный теннис и тактических действий.

Программа 2 модуля

Тема	Темы занятий	Часы		
		Всего	Тео- рия	Прак- тика
1.	Техника подачи «маятник»	3	0,5	2,5
2.	Техника удара «подставка» справа, слева.	3	0,5	2,5
3.	Техника подачи прямым ударом.	3	0,5	2,5
4.	Техника выполнения подачи «веер» справа, слева.	3	0,5	2,5
5.	Техника выполнения удара «справа», «срезка» слева.	3	0,5	2,5
6.	Техника выполнения удара «подрезка» справа, слева.	3	0,5	2,5
7.	Техника выполнения удара «подставка». Техника выполнения удара «подставка» слева.	3	0,5	2,5
8.	Техника выполнения удара «накат» справа, слева.	3	0,5	2,5
9.	Техника выполнения удара «подкрутка» справа, слева.	3	0,5	2,5
10.	Техника выполнения удара «топ-спин» справа, слева.	3	0,5	2,5
11.	Игры с применением всех технических ударов и подач	6	-	6
	Итого	36	5	31

Содержание программы

по тематическим модулям

Модульная дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» состоит из двух модулей:

1 модуль – «Основы настольного тенниса» знакомит с правилами игры в настольный теннис, техникой основных ударов и подач в игре с партнёром, правилами содержания инвентаря и уход за ним, личной гигиеной спортсмена, понятием о физических качествах, их развитии, комплексом физических упражнений для развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, общей выносливости, а также упражнениями для освоения техники игры.

2 модуль - «Техника и тактика игры в настольный теннис» знакомит с правилами применения тактических и технических действий игры.

Содержание программы 1 модуля

Тема 1. Введение в программу. Вводный инструктаж.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Инструктаж по ТБ.

Тема 2. Исторические сведения и данные о развитии настольного тенниса. Рекорды настольного тенниса

Теория: История развития настольного тенниса в мире и в нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Спортивно- эстетическое воспитание. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

Тема 4. Гигиена и режим дня спортсмена. Оборудование и инвентарь для игры

Теория: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным

занятиям и соревнованиям.

Практика: Контрольная работа «Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Вредные привычки. Оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего».

Тема 5. Психологическая подготовка спортсмена. ООП и специальная физическая подготовка

Теория: Средства и методы восстановления благоприятного психологического состояния спортсмена.

Практика: Развитие способности спортсмена владеть собой, своими чувствами, переживаниями, способности отвлекаться от всех посторонних раздражителей, сознательно затормаживать неблагоприятные формы психологических состояний, возникающих в условиях соревнований. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Тема 6. ОФП и специальная подготовка

Теория: Процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП, как средство повышения функциональных возможностей, общей работоспособности.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития общей выносливости.

Тема 7. ООП и специальная подготовка

Теория: Знакомство с методикой: общеразвивающих упражнений без предметов; с упражнениями для и рук плечевого пояса; с упражнениями, выполняющимися на месте и в движении; упражнениями для мышц шеи; упражнениями для туловища; в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища; упражнениями для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями; упражнениями с сопротивлением; упражнениями в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Практика: Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести:

- Упражнения для развития игровой ловкости.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Тема 8. Развитие реакции спортсмена.

Теория: Техника передвижений и выполнения элементов защиты и нападения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите и в нападении.

Практика: Выполнение основных приёмов технических действий в нападении и при противодействии в защите. Выполнение элементов техники на учебно-тренировочных занятиях. Соблюдение техники безопасности при выполнении элементов техники.

Тема 9. Правила игры и их организация

Теория: Правила соревнований в одиночных играх по круговой системе соревнований. Знакомство с олимпийской системой соревнований. Составление сетки соревнований. Судейская практика. Правила начала игры. Правила «передачи» мяча.

Тема 10. Игра в подачи

Теория: Правила игры в подачи. Способы осуществления благоприятной атаки.

Практика: Отработка приема подачи — одна из важнейших составных частей техники игры.

Тема 11. Игры в одиночном разряде

Теория: Правила игры при в одиночном разряде. Полноценный матч состоит из семи партий и продолжается до достижения одним из спортсменов суммарно четырех побед. В тоже время, каждая партия продолжается до достижения спортсменом одиннадцати очков, но при условии, что разница в счете игроков составляет не менее двух очков. Иначе, партия продолжается до тех пор, пока преимущество одного из игроков не достигнет двух очков. После каждой партии игроки в обязательном порядке меняются сторонами теннисного стола. Если игра достигает седьмой партии, то уже при наборе пяти очей любым из спортсменов, игроки меняются сторонами стола и затем продолжают игру.

Практика: Встреча соперников. Подача. Подбрасывание мяча с открытой ладони на высоту не ниже высоты сетки.

Тема 12. Игры в парах

Теория: Отличие парной игры в настольный теннис от одиночной. Правила парной игры. Дополнительные правила.

Практика: Отработка техники игры в парах.

Содержание программы 2 модуля

Тема 1. Техника подачи «маятник».

Теория: Знакомство с техникой подачи «маятник» справа.

Практика: Овладение техникой подачи «маятник» справа.

Совершенствование подачи «маятник» справа.

Тема 2. Техника удара «подставка» справа, слева.

Теория: Знакомство с техникой удара «подставка» справа, слева.

Практика: Овладение техникой удара «подставка» справа. Совершенствование техники удара подставка справа. Совершенствование удара подставка слева и справа. Овладение техникой удара «подставка» слева.

Тема 3. Техника подачи прямым ударом.

Теория: Знакомство с техникой подачи прямым ударом.

Практика: Овладение техникой подачи прямым ударом. Совершенствование техники подачи прямым ударом.

Тема 4. Техника выполнения подачи «веер» справа, слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнения подачи веер справа, слева.

Практика: Овладение техникой подачи веер справа. Совершенствование техники подачи веер справа. Овладение техникой подачи веер слева. Совершенствование техники подачи веер слева.

Тема 5. Техника выполнения удара «справа», «срезка» слева.

Теория: Знакомство с техникой удара срезка справа, срезка слева.

Практика: Овладение техникой удара срезка справа. Совершенствование техники удара срезка справа. Овладение техникой выполнения удара срезка слева. Совершенствование техники удара срезка слева.

Тема 6. Техника выполнения удара «подрезка» справа, слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнение удара подрезка справа, подрезка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подрезка справа. Совершенствование техники удара подрезка справа. Овладение техникой выполнения удара подрезка слева. Совершенствование техники выполнения удара подрезка слева.

Тема 7. Техника выполнения удара «подставка».

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара подставка. Знакомство с техникой выполнение удара подставка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подставка справа. Совершенствование техникой удара подставка справа. Овладение техникой выполнения удара подставка слева. Совершенствование техники выполнения удара подставка слева.

Тема 8. Техника выполнения удара «накат» справа, «накат» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара накатом справа, накатом слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара накатом справа.

Совершенствование техники выполнения удара накатом справа.

Овладение техникой выполнения удара накатом слева.

Совершенствование техники выполнения удара накатом слева.

Совершенствование техники выполнения удара накатом справа и слева.

Тема 9. Техника выполнения удара «подкрутка» справа, «подкрутка» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара подкрутка справа, подкрутка слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара подкрутка справа.

Совершенствование техники выполнения удара подкрутка справа.

Овладение техникой выполнения удара подкрутка слева.

Совершенствование техники выполнения удара подкрутка слева.

Совершенствование техники выполнения удара подкрутка справа и слева.

Тема 10. Техника выполнения удара «топ-спин» справа, «топ-спин» слева.

Теория: Знакомство с техникой выполнения удара топ-спин справа, удара топ-спин слева.

Практика: Овладение техникой выполнения удара топ-спин справа.

Совершенствование техники выполнения удара топ-спин справа.

Овладение техникой выполнения удара топ-спин слева.

Совершенствование техникой выполнения удара топ-спин справа и слева.

Тема 11. Игры с применением всех технических ударов и подач

Практика: Игры с использованием всех изученных техник выполнения ударов.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу освоения первого модуля дети овладевают знаниями:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;

К концу освоения первого модуля обучающиеся погружаются в практики и смогут:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладевать различными приемами техники настольного тенниса;
- овладевать основами судейства в теннисе;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера.

К концу освоения второго модуля дети овладевают знаниями:

- технические приемы в настольном теннисе;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований.

К концу освоения второго модуля обучающиеся погружаются в практики:

- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.
- освоят накат справа и слева по диагонали;
- освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;
- освоят накат справа и слева в один угол стола;
- научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ-спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ-спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ-спин слева по подрезке слева.

Контрольно – измерительные материалы

Способы проверки ожидаемых результатов освоения программы:

- педагогический контроль с использованием методов педагогического наблюдения, опроса;
- открытые занятия;
- контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям);
- соревнования.

Методическое обеспечение программы

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный метод (беседа, диалог).
- наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом),
- практический (тренинг, упражнения),
- фронтальный и групповой методы,
- метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.

Образовательные технологии

1. С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию инвентаря.
2. Теоретический материал готовится с таким расчетом, чтобы его время занимало не более 10 мин. Изучение теоретических вопросов должно быть основано на принципе систематичности и последовательности.
3. Практические занятия построены педагогом на следующих принципах:
 - индивидуального подхода к каждому ребенку в условиях коллективного обучения;
 - доступности и наглядности;
 - прочности в овладении знаниями, умениями, навыками;
 - сознательности и активности;
 - взаимопомощи.

Техническая платформа

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал,
- ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы, теннисные сетки,
- набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков,
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый обучающийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

Список литературы

1. Белиц-Гейман С.М. Искусство тенниса. М., 1971.
2. Белиц-Гейман С.М. Теннис. М., 1981.
3. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. М., 1975.
4. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 1982.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. Москва., 1980
6. Былеева л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М., 1974.
7. Матыцин О. В. «МВ» — современный метод тренировки // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991. — № 2.
8. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.
9. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
10. Фурман Р. Пинг-понг/ Р.Фурман, А.Гринвальд. - Ленинград, 1929
11. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.