

**Отдел образования администрации Пичаевского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования
«Детско-юношеский центр»**

Рекомендована к утверждению
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Детско-юношеский центр»
Пичаевского района Тамбовской области
Протокол от 30.08.2019 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор А. О. Раннев
Приказ от 30.08.2019 г. № 40



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»
(Стартовый уровень)**

(Для детей возрасте 10-16 лет, срок реализации 1 год)

Автор - составитель:
Суслин А.А.
педагог дополнительного образования

с.Пичаево. 2019

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеский центр» Пичаевского района
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Настольный теннис»
3. Сведения об авторе	Суслин Анатолий Анатольевич, педагог дополнительного образования
Сведения о программе 4.1. Нормативная база:	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196; Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы); Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4.2. Область применения	Дополнительное образование
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Тип программы	Модифицированная
4.5. Целевая направленность программы	Общеразвивающая
4.6. Возраст обучающихся	10-16 лет
4.7. Продолжительность обучения по программе	1 год

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа ознакомительная. Программа учитывает специфику дополнительного образования и предоставляет возможности для всех желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы

Простота обучения и недорогой инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи.

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 занятиям спортом, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического развития детей.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание детей и подростков, определяющим аспектом которого является воспитание культуры здорового образа жизни.

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 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 эту проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается в самой природе объединения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в объединении «Настольный теннис» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

В процессе занятий происходит общее укрепление и оздоровление организма. Учащиеся учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды, способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Адресат программы и условия набора

Программа «Настольный теннис» адресована детям 10-16 лет. В секцию принимаются все желающие, проявляющие интерес к занятиям по теннису, соответствующие возрастным требованиям и допущенные врачом к занятиям физической культурой. Наполняемость в группе составляет 10 – 15 человек. Состав группы постоянный. Сочетается принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Объём и срок освоения программы

Программа «Настольный теннис» рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов на весь период обучения – 108 часов.

Формы и режим занятий

Количество занятий в неделю – 3 часа в неделю, 3 раза по 1 часу. (45мин.)
Всего 108 часов в год.

Основными формами занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме обучающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно – при этом создаются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

1.2. Цель программы: физическое и личностное развитие обучающихся, оздоровление и укрепление их организма в процессе овладения навыками игры в настольный теннис.

Задачи программы:

образовательные

- познакомить с правилами здорового образа жизни;
- познакомить с историей развития и правилами игры;
- обучить учащихся технике и тактике игры в настольный теннис;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

развивающие

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, выносливость, 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;

- формировать отношения в коллективе на основе взаимопомощи и взаимовыручки;

- пропагандировать здоровый образ жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Начальная диагностика.
1.	Теоретическая подготовка	10	10	-	
1.1.	Физическая культура и здоровый образ жизни	2	2	-	Собеседование, тестирование
1.2.	История развития настольного тенниса	1	1	-	
1.3.	Правила игры в настольный теннис	6	6	-	
1.4.	Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	1	1	-	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	36	2	34	
2.1	Общая физическая подготовка	18	1	17	Сдача нормативов
2.2	Специальная физическая подготовка	18	1	17	
3.	Техника и тактика игры	58	-	58	
3.1	Техническая подготовка	22	-	22	Наблюдение
3.2	Тактическая подготовка	18	-	18	
3.4.	Игровая подготовка	18	-	18	
	Итоговое занятие Соревнования	2	-	2	Результативность участия
	Итого:	108	13	95	

Содержание учебного плана

Вводное занятие

Теория: Формы и перспективы предстоящей работы. Ознакомление с основными разделами и темами программы. Правила поведения и техника безопасности во время занятий, в чрезвычайных ситуациях, по окончании занятий. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом.

Практика: Начальная диагностика, просмотр видеоматериалов о данном виде спорта.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Физическая культура и здоровый образ жизни.

Теория: Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, её значение для укрепления здоровья. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания, умения, навыки. Рациональное питание. Оптимальный режим дня. Соотношение физической и умственной работы. Оптимальный двигательный режим. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания. Влияние вредных привычек на организм. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема 1.2. История развития настольного тенниса.

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

Тема 1.3. Правила игры в настольный теннис

Теория: Правила игры в настольный теннис. Правила парной игры в настольный теннис. Виды спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства игроков в настольный теннис.

Тема 1.4. Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию

Теория: Основные санитарно-гигиенические требования к местам занятий настольным теннисом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Спортивный инвентарь и оборудование, применяемое при проведении занятий по настольному теннису, технические характеристики и разновидности.

Раздел 2 Общая и специальная физическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений и их предназначение.

Практика:

Выполнение упражнений.

Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, в парах.

Упражнения для развития выносливости: бег 800м, 2000 м, кросс, прыжки на скакалках и т.д

Упражнения для развития гибкости: наклоны и повороты, вращения и махи, гимнастические палки, гимнастическая стенка и прочее.

Упражнения для развития ловкости: кувырки, прыжки на скакалке упражнения с предметами и прочее;

Упражнения для развития быстроты: челночный бег, рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу, прыжки через скакалку (частота вращения максимальная)

Упражнения для развития координации движения: кувырки, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов и т.д.;

Упражнения для развития силовых качеств: упражнения с гантелями, упражнения для развития силы рук, упражнения для развития силы ног, упражнения для развития силы мышц туловища, упражнение с отягощением весом партнера, упражнение с сопротивлением партнера и т.д.;

Упражнение для развития прыгучести: прыжковые упражнения без отягощения, прыжковые упражнения с отягощением, прыжки через препятствия и т.д.;

Спортивные и подвижные игры.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений и их предназначение.

Практика:

Упражнения для развития быстроты реакции: реакция на неожиданное изменение направления, реакция на неожиданное изменение длины полета мяча, реакция на неожиданное изменение характера вращения, совершенствование реакции за счет повышения частоты ударов;

Упражнения для развития чувства мяча: упражнения на точность многократного выполнения технических элементов, упражнения на изменение высоты траектории полета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки), упражнения в изменении длины полета мяча;

Упражнения для развития быстроты ударных движений: удары по «свечам», удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья), имитация ударов с отягощениями, статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений, вращение ракеткой с закрепленной осью, многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей);

Упражнения для развития быстроты передвижений: игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева), игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева), игра вдвоем на двух столах, игра на сдвоенном столе, передвижения в паре, перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время), перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

Имитационные упражнения:

- накат справа из двух точек стола: правого угла и середины.
- накат справа из трёх точек стола: правого угла, середины и левого угла.
- накат слева из двух точек стола: правого угла и из середины.
- накат слева из трёх точек стола: левого угла, середины и правого угла.
- из правого угла стола-срезка, из середины стола-накат или топ-спины справа.
- из левого угла стола-срезка, из правого угла-накат или топ-спин справа .
- из правого угла стола-срезка, из левого угла-накат или топ-спин.
- из правого и левого углов стола поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из середины стола.
- поочерёдные накаты или топ-спины справа и слева из левого угла стола.
- имитация любимой подачи с коронным завершающим ударом справа или
- слева.
- имитация любимой подачи с последующим выполнением наката или топ-спина слева из левой половины стола и завершающий удар из правого угла стола.

Раздел 3 Техника и тактика игры

Тема 3.1. Техническая подготовка

Практика:

Базовая техника. Хватка ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

-различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

-различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

-упражнения с ракеткой и мячом в движении - шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

-удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

-удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

-сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной

столу половине стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

Техника с работой ног.

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.

Техника ударов по мячу на столе:

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 половине 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.

Тема 3.2. Тактическая подготовка

Практика:

Базовая тактика:

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.

Тема 3.3. Игровая подготовка

Практика:

Подвижные игры с мячом или несколькими мячами.

Спортивные игры с изменением (усложнением, облегчением, видоизменением) правил.

Упражнения с заданием на концентрацию внимания, изобретательности, принятия ситуационных решений при выполнении заданий тренера с изменением двигательных действий.

Проведение соревнований на половине стола.

Игры разученными ударами.

Игры со всего стола с коротких и длинных мячей.

Игры со сменой партнера.

Групповые игры: «Круговая», «Дворник», Круговая –с тренером» «Один против всех», и др..

Парные игры.

Игра со спарринг-партнером.

Подачи в различных направлениях.

Игра с левшой.

Игра на реакцию в другой зоне.

Упражнения, направленные на концентрацию внимания, изобретательность, умение перехватить инициативу и овладеть ей, корректировку действий.

Анализ действий соперника в соревновательных и тренировочных играх.

Моделирование предстоящих соревнований.

Просмотр соревнований.

Итоговое занятие

Практика:

Игры на счет разученными ударами.

Игры на счет на половине стола.

Игры на счет со сменой партнера.

Парные игры на счет.

1.4.Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся:

будут знать:

- комплекс физических упражнений и их значение для укрепления здоровья;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- историю развития и правила игры в настольный теннис;
- технику и тактику игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях, соревнованиях и в повседневной жизни.

будут уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста;
- овладеют основами техники и тактики настольного тенниса;

разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- повысят общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- адаптивные возможности организма;

разовьют коммуникабельность учащихся в результате коллективных действий.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Начало занятий – с 15 сентября, окончание занятий – 31 мая.

2.2. Условия реализации программы

Санитарно-гигиенические требования

Занятия должны проводиться в спортивном зале или на спортивной площадке, которые соответствуют требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

Кадровое обеспечение

Педагог, имеющий высшее профессиональное или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы, либо получивший дополнительную профессиональную подготовку в данной области.

2.3. Формы аттестации

Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, текущий, промежуточный и итоговый контроль учащихся.

Вводный контроль (начальная диагностика) – проводится на начальном этапе обучения по программе в форме тестирования и практических заданий.

Текущий контроль осуществляется в течение всего обучения по программе в виде зачетов.

Промежуточный контроль проводится после прохождения 1/2 части учебной программы. Проводится в виде: зачетов по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетных игр, а также участия в соревнованиях по настольному теннису.

Итоговый контроль (итоговая диагностика): определение результатов работы степени усвоения знаний, умений и навыков, сформированности личностных качеств.

Итоговый контроль подразумевает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, областного, а также открытого мероприятия для родителей.

2.4. Оценочные материалы

Вид контроля	Диагностическая методика	Цель диагностики
Вводный контроль (начальная диагностика)	Опрос, тестирование, практические задания	Определение потенциала учащихся
Текущий контроль	Зачет, тестирование, практические задания	Выявление мотивов учащихся в деятельности. Определение уровня освоения материала.

Промежуточный контроль (промежуточная диагностика)	Контрольные, практические задания, зачет, игра, соревнования.	Определение уровня освоения материала программы.
Итоговый контроль (итоговая диагностика)	Зачет. Игра. Соревнование	Определение результативности процесса обучения учащихся. Определение уровня освоения программы.

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы:

Дидактические материалы:

картотека упражнений по настольному теннису;
правила игры настольный теннис;
инструктаж по технике безопасности;
разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Методические рекомендации:

рекомендации по организации безопасной игры;
рекомендации по организации подвижных игр;
рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по настольному теннису;

Информационное и материально-техническое обеспечение:

учебная литература;
учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра;
компьютер с выходом в Интернет.
Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБУДО «ДЮЦ» с установленными настольными столами.

Спортивный инвентарь и оборудование:

теннисные ракетки и мячи на каждого учащегося;
набивные мячи перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
скакалки для прыжков – на каждого обучающегося;
секундомер;
гимнастические скамейки – 5-7 штук;
теннисные столы – 4 штуки;
сетки для настольного тенниса – 4 штуки;
гимнастические маты – 8 штук;
гимнастическая стенка;
табло для подсчёта очков;
волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи.

Алгоритм учебного занятия

1. Постановка цели для каждого занятия в соответствии с программой.
2. Постановка задач, подбор необходимой литературы и материалов, в зависимости от темы занятия.

3.Выбор оптимальной формы работы с детьми в зависимости от темы занятия.

4.Использование различных методов и приемов работы с детьми.

5.Осуществление контроля на занятии и соблюдение правил техники безопасности. **Входной контроль.**

При поступлении в объединение предлагается выполнить комплекс упражнений для определения уровня физической подготовленности, а именно координации движений

быстроты реакции, а также уже имеющегося опыта в данном виде спорта.

- набивание мяча ракеткой – 10-15 раз,
- Выполнение удара «откидка» от себя,
- Выполнение удара «откидка» справа,
- Выполнение подачи.

Текущий контроль

По окончании 1-го полугодия осуществляется проверка усвоения теоретического

материала по программе. Проверка проводится в форме опроса.

- О развитии настольного тенниса в России,
- Правила игры. Игра на счет в одиночных играх.

Для проверки усвоения практических умений обучающиеся выполняют основные

элементы игры. Форма проведения контроля – зачет.

- выполнение 15-20 ударов «откидка» от себя.
- выполнение 5-10 ударов «накат» слева.

Также проводятся соревнования внутри объединения.

Итоговая аттестация.

По окончании 1-го года обучения осуществляется проверка усвоения теоретического

материала по программе. Проверка проводится в форме опроса.

- Основы тактики игры.
- Как новичкам играть против опытных игроков,
- Судейство одиночных игр.

Для проверки усвоения практических умений обучающиеся выполняют основные

элементы игры. Форма проведения контроля – зачет.

- выполнение 10-15- ударов «накат» справа по диагонали и прямой,
- выполнение подачи слева по прямой и в центр,

Также, прошедшие годичный курс обучения, становятся участниками городского турнира «Волшебная ракетка».

Итоговые соревнования в группе выявляют победителей по итогам года.

Список литературы

Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин — М., 1999.

Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов - М., 2000.

Барчукова Г.В. Учет морфофункциональной конституции при оценке двигательных возможностей учащихся // Сб. трудов ученых РГАФК / Г.В. Барчукова, В.В. Зайцева, С.И. Изаков, В.Д. Сонькин. — М., 1998.

Барчукова Г.В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г.В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2000.

Воробьев В.А. Новые научно-методические подходы в подготовке высококвалифицированных спортсменов в настольном теннисе // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — М., 1996. — № 8.

Матыцин О.В. Классификация технических действий для анализа игровой деятельности в настольном теннисе / О.В. Матыцин, О.Н. Шестеркин, М.П.Шестаков — М., 1998.

Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.

Серова Л.К. Содержание спортивной подготовки в настольном теннисе. Курс лекций / Л.К. Серова. - СПб., 2001.

Фриерман Э.Я. Настольный теннис. Краткая энциклопедия / Сост серии В.Л. Штейнбах / Э.Я. Фриерман. — М., 2005.

Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дис.... канд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

Шестеркин О.Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации - Дис. канд пед. наук/ РГАФК. — М., 2000