

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 13
ПОС. ВЕНЦЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГУЛЬКЕВИЧСКИЙ
РАЙОН ИМЕНИ ДВАЖДЫ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
ГОРБАТКО ВИКТОРА ВАСИЛЬЕВИЧА

Принята на заседании
педагогического совета от
«30» августа 2022 г.
Протокол № 1



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №13
им. В.В. Горбатко
О.Ю. Подлубная
« _____ » _____ 2022

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Юный теннисист»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации: 1 год – 36 часов

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Состав группы: до 15 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 49820

Автор-составитель: Авдеева Дарья Алексеевна
Педагог дополнительного образования

пос. Венцы, 2022

Нормативно-правовое основание проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018г.
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный номер № 25016).
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014г. №2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утв. приказом Министерства просвещения РФ «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03.09.2019 №467).
9. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
10. Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».
11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015г. Министерство образования и науки РФ.
12. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 2020г.
13. Государственная программа Краснодарского края «Развитие образования», утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 5 октября 2015 г. № 939.
14. Концепция развития системы дополнительного образования детей в Краснодарском крае до 2020г, утвержденная постановлением главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 2016г.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

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, 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 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.

Адресат программы.

Программа рассчитана на проведение занятий в группах смешанного состава в возрасте от 7 до 11 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие указанных выше возрастных категорий детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям настольным теннисом, прошедших медицинский осмотр.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем и срок освоения программы.

Общее количество часов необходимых для прохождения программы -72

Срок обучения 36 недель

Форма обучения – очная.

Отличительные особенности программы

Данная программа является **модифицированной**, так как она разработана на основе типовых программ декоративно-прикладной направленности, с учетом использования различных материалов и технологий, а также способствует расширению и повышению физкультурно-спортивной культуры детей.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Режим занятий

Общее количество часов — 72;

Количество занятий в неделю - 2 академических часа;

Продолжительность занятия- 40 минут.

Цель и задачи программы.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Обучающие:

- 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;

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Введение, техника безопасности.	2	2	-
2	Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области.	2	2	-
3	Валеология.	4	4	-
3	Основы техники и тактики игры	52	-	52
4	Участие в соревнованиях	12	-	12
ИТОГО		72	8	64

Содержание учебного плана

Введение, техника безопасности. Правила внутреннего распорядка, знакомство с программой работы объединения, техника безопасности на занятиях, правила дорожного движения.

Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашем городе, области. Значение занятий физической культурой и спортом

для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины. Выступление российских спортсменов на мировой арене. Участие спортсменов города и области в региональных, областных, городских соревнованиях.

Валеология. Пагубное влияние алкоголя, табакокурения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.

Основы техники и тактики игры. Совершенствование приемов игры, освоенных ранее. Изучение технических приемов согласно приложению 4. Контроль нормативов по технико-тактической подготовке воспитанников проводится согласно приложению 3.

Краткое описание содержания практических занятий по разделу.

Стабильная подача с различным вращением мяча, укороченная и длинная в различные точки стола. Техника игры накатом по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Техника игры качем (срезкой) по диагонали и по прямой сериями (до 40 ударов). Атакующий удар с кача (срезки) как средство завершения атакующих действий. Изучение технического приёма «топ-спин» справа и его отражения, подрезки справа и слева, удара по свече накатом, контрудара, как средство перехвата инициативы в игре. Подраздел игры используется не только как способ обучения и усовершенствования техники, тактики, координации движения, «чувства мяча» физической подготовки, но и как интересный и полезный отдых для большой компании. Подраздел комбинированные серии ударов моделирует игровые ситуации, наиболее часто встречаемые в игре на счёт. Необходим для выстраивания индивидуального стиля игры спортсмена, его умения создавать выигрышные ситуации в игре и выходить из них победителем. Подраздел способствует развитию скорости и вариативности мышления, а также творческих способностей воспитанников.

Участие в соревнованиях. Выступление на соревнованиях внутриклубного, межклубного и городского уровня.

Ожидаемые результаты освоения программы

К концу обучения по данной программе учащиеся будут

знать:

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

уметь:

- проводить специальную разминку для теннисиста
- овладеют основами техники настольного тенниса;
- овладеют основами судейства в теннисе;
- составлять график соревнований в личном зачете и определять победителя;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;

- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации».

Календарно-тематическое планирование

Группа

Дата начала и окончания учебного периода – с 06.09.2022 года по 23.05.2023 года

Количество учебных недель – 36

Место проведения: МБОУ СОШ №13, им.В.В.Горбатко, х.Духовской, ул. Рабочая, 4

Время проведения: вторник, пятница 16:10 - 16:50

№ п/п	Календарные даты		Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Форма аттестации /контроля
	План	Факт				
1	02.09		ТБ на занятиях настольным теннисом. Основные технические приёмы игры. Правила.	1	Беседа	Опрос
2	06.09		Способы хвата ракетки.	1	Беседа	Опрос
3	09.09		Тенденции развития тенниса в мире.	1	Беседа	Опрос
4	13.09		Развитие настольного тенниса в России.	1		
5.	16.09		Пагубное влияние алкоголя, табако-курения и наркотиков на организм человека, безопасное поведение дома, в школе, на улице.	1	Беседа	Опрос
6.	20.09		Повторная беседа о ЗОЖ.	1	Беседа	Опрос

7.	23.09		Стойка и передвижение игрока. Виды ударов.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
8.	27.09		Подача и её роль в игре. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
9.	30.09		Приставные шаги. Прыжки. Виды ударов.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
10.	04.10		Подача. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
11.	07.10		Подача с высоким подбросом. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
12.	11.10		Подача с высоким подбросом. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
13.	14.10		Подача в положении приседа. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
14.	18.10		Подача в положении приседа. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
15.	21.10		Способы приёма подачи: срезка, толчок, скидка. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
16.	25.10		Способы приёма подачи: срезка, толчок, скидка. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
17.	28.10		Атака. Атакующий удар справа. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
18.	01.11		Атака. Атакующий удар справа. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
19.	08.11		Быстрая подставка справа. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
20.	11.11		Быстрая подставка справа. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
21.	15.11		Быстрый накат справа. Игра в парах.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
22.	18.11		Быстрый накат справа. Игра в парах.	1	Тренировка	Выполнение упражнений

23.	22.11		Резкий удар справа. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
24.	25.11		Резкий удар справа. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
25.	29.11		Быстрый атакующий удар справа. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
26.	02.12		Быстрый атакующий удар справа. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
27.	06.12		Завершающий удар справа. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
28.	09.12		Завершающий удар справа. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
29.	13.12		Быстрый накат слева. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
30.	16.12		Быстрый накат слева. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
31.	20.12		Быстрый атакующий удар слева. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
32.	23.12		Быстрый атакующий удар слева. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
33.	27.12		Высокий зависающий топ-спин справа. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
34.	30.12		Высокий зависающий топ-спин справа. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
35.	10.01		Топ-спин справа с боковым вращением. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
36.	13.01		Топ-спин справа с боковым вращением. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
37.	17.01		Резкие удары после наката справа. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
38.	20.01		Резкие удары после наката справа. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений

39.	24.01		Атакующие удары из левого угла. Топ-спина с поворотом туловища.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
40.	27.01		Топ-спин с ускорением вперёд. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
41.	31.01		Топ-спин слева с боковым вращением. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
42.	03.02		Топ-спин слева с боковым вращением. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
43.	07.02		Быстрый топ-спин слева. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
44.	10.02		Быстрый топ-спин слева. Игра. Правила.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
45.	14.02		Атакующая укороченная подрезка при приёме коротких мячей. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
46.	17.02		Атакующая укороченная подрезка при приёме коротких мячей. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
47.	21.02		Подставка, техника выполнения. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
48.	24.02		Подставка, техника выполнения. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
49.	28.02		Скоростная подставка. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
50.	03.03		Скоростная подставка. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
51.	04.03		Усиленная подставка. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
52.	10.03		Усиленная подставка. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
53.	14.03		Подставка справа. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
54.	17.03		Подставка справа. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений

55.	21.03		Срезка, техника выполнения. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
56.	24.03		Срезка, техника выполнения. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
57.	28.03		Быстрая срезка. Медленная срезка. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
58.	31.03		Быстрая срезка. Медленная срезка. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
59.	04.04		Срезка с боковым вращением мяча. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
60.	07.04		Срезка с боковым вращением мяча. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
61.	11.04		Короткие удары. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
62.	14.04		Короткие удары. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
63.	18.04		Разновидности подач и приёмов в парной игре. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
64.	21.04		Разновидности подач и приёмов в парной игре. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
65.	25.04		Защита в ходе атаки. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
66.	28.04		Защита в ходе атаки. Игра.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
67.	02.05		Атака топ-спином. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
68.	05.05		Атака топ-спином. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
69.	12.05		Стиль игры. Атакующий. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений

70.	16.05		Стиль игры. Атакующий. Игра. Судейство.	1	Тренировка	Выполнение упражнений
71.	19.05		Соревнования по настольному теннису.	1	Соревнования	Соревнования
72.	23.05		Соревнования по настольному теннису.	1	Соревнования	Соревнования

Формы контроля и оценочные материалы

Виды и формы контроля ЗУН учащихся:

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способы проверки ЗУН учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

ПРИНЦИПЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ:

1.Безопасность.

Соблюдение правил техники безопасности, создание атмосферы доброжелательности, принятия каждого ребенка.

2.Возрастное соответствие.

Учитывают индивидуальные возможности детей.

3.Преемственность.

Каждый следующий этап базируется на уже сформированных навыках и, в свою очередь, формируют «зону ближайшего развития».

4.Наглядность

Активное использование предметной среды, в том числе искусственно организованной, опосредуемой вспомогательными приспособлениями.

5.Дифференцированный подход.

Учет индивидуальных способностей и физического развития ребенка.

6.Рефлексия.

Совместное обсуждение увиденного, почувствованного на занятиях и краткое резюме педагога в конце занятия.

СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ

Подготовительная часть по продолжительности занимает 8-10 минут, включает в себя: приветствие, упражнения по общей физической и специальной подготовке, разминку по элементам настольного тенниса.

Основная часть занятия занимает 15-20 минут и включает в себя: сообщение темы занятия, теоретическую часть, распределение и работа в группах и по станциям.

Заключительная часть занимает 3-5 минут, включает в себя: рефлексия, подведение итогов.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для организации работы по программе необходимо:

Кадровое обеспечение: педагог, обладающий достаточной подготовкой для проведения занятий, имеющий педагогическое образование, занимающийся самообразованием и способный привлечь к занятиям детей (занятия проводит педагог дополнительного образования Авдеева Дарья Алексеевна).

Информационное обеспечение:

- Карточка упражнений по настольному теннису (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в настольном теннисе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в настольный теннис».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в настольном теннисе».
- Регламент проведения турниров по настольному теннису различных уровней.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса.

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 2 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 3 штук
- теннисные столы - 3 штуки
- сетки для настольного тенниса – 2 штуки
- гимнастические маты – 4 штук
- гимнастическая стенка
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч

Санитарно – гигиенические требования

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической,

общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольным теннисом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении для этой цели учитель использует: объяснения, рассказ, замечания, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Список литературы для педагога

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин. – М.: ФиС, 1982.
2. Амелин, А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
3. Байгулов, Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
4. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
5. Балайшите, Л. От семи до... (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 1984.
6. Барчукова, Г. В. Современные подходы к формированию техникотактического мастерства игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. – М.:

РГАФК, 1997.

7. Барчукова, Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М. : Знание, 1991.

8. Барчукова, Г. В. Настольный теннис (спорт для всех) / Г. В. Барчукова. — М. : ФиС, 1990.

9. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М. : Советский спорт, 1989.

10. Барчукова, Г. В. Педагогический контроль за подготовленностью игроков в настольный теннис / Г. В. Барчукова. — М.: ГЦОЛИФК, 1984.