

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Пригорьевская средняя школа имени Героя Советского Союза Е.Ф. Петрунина»

Принята на заседании педагогического
совета от «31» 08. 2022г
Протокол №«1»

Утверждаю:

Директор  /Е.В.Петрова

Приказ № 116-о от 01.09.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель
Безрученкова Мария Валерьевна
педагог дополнительного образования

д. Пригоры, 2022

Пояснительная записка

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа «Настольный теннис» спортивной направленности, предназначена для изучения основ краеведения. Программа «Настольный теннис» разработана в соответствии с нормативно правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09-3242);
- Уставом МБОУ «Пригорьевская средняя школа имени Героя Советского Союза Е.Ф.Петрунина»

Программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, т.к. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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 в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом.

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

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств - выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся 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.

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

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 11- 17 лет, которые проживают в сельской местности. Данная программа способствует развитию способностей одаренных детей. Она доступна для детей с ограниченными возможностями здоровья. Для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, дает большие возможности самореализации через участие в спортивных соревнованиях.

Принцип набора детей в объединение: формирование групп по возрасту. Особенности набора детей: набор свободный. Принимаются все желающие. Специального отбора не производится. В программе предусмотрено участие талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Обучающие предоставляют медицинский допуск врача о состоянии здоровья.

Учреждение (адрес): муниципальное бюджетное учреждение «Пригорьевская средняя школа имени Героя Советского Союза Е.Ф.Петрунина» (216556 Смоленская область, Рославльский район д. Пригоры, ул. Школьная, д. 7).

По продолжительности реализации программа – одногодичная. Количество часов по программе в год- 36 часа.

Занятия проводятся с группой 1 раз в неделю по 45 минут Форма организации образовательного процесса – групповая. По содержанию деятельности – интегрированная.

Уровень сложности – базовая

По уровню образования – общеразвивающая

Цель: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом и реализации данной программы дополнительного образования.

Задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры 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 вовремя игрового досуга;

- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

Воспитательные

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

Планируемые результаты

Личностные результаты:

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног.

Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания, распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети 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. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты:

Характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты:

Характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование

комплекса соответствующих методов и форм. В подготовке теннисистов применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально- групповой и метод самостоятельной работы. **Индивидуальный метод** применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

Словесный (объяснение, рассказ, беседа, консультация).

Игры (игры: развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения; настольные, электротехнические).

Наглядный (использование наглядных, демонстрационных видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.)

Психологический и социологический (анкетирование, психологические тесты; создание и решение различных ситуаций).

Формы обучения

- Теоретические занятия.
- Практические занятия.
- Комбинированные формы.
- Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

Организационные формы обучения

- Фронтальная работа.
- Коллективная работа.
- Индивидуальная работа.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 — 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Результативность

Система контроля результативности обучения.

Учебные группы комплектуются из числа наиболее способных к спорту учащихся общеобразовательных школ. Отбор занимающихся осуществляется на протяжении двух этапов, каждый из которых решает определённые задачи.

Задача первого этапа - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей. Важными критериями потенциальных возможностей поступающего, которые предъявляет настольный теннис, являются отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели ловкости, быстроты реакции, внимания, подвижность в суставах (особенно плечевого, локтевого).

Первичный отбор проводится в сентябре.

Задача второго этапа - тщательное наблюдение за успешностью обучения детей. В ходе учебно-тренировочного процесса тренер наблюдает за развитием таких качеств, как смелость, игровое мышление, решительность и других. Учебные группы комплектуются с учётом возраста и спортивной подготовленности занимающихся. Отдельные спортсмены, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню спортивной подготовки, могут переводиться досрочно (в том числе и в течение учебного года) в группы, соответствующие уровню спортивной подготовки учащихся. При этом они осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке в соответствии с их возрастом.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап подготовки формируется на конкурсной основе из практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёжные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств для определения исходного уровня динамики общей физической подготовленности учащихся.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфических для игры в настольный теннис. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой, другие направлены на формирование тактических умений.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	2		2
2	Правила игры и содержание инвентаря	1	1	2
3	Общая физическая подготовка	4	16	20
4	Специальная физическая подготовка	4	16	20
5	Техническая подготовка.	8	26	34
6	Игры с партнером	4	26	30
7	Игры на счет в парах	4	26	30
8	Соревнования	1	5	6
	ИТОГО	8	136	144

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Знакомство. Ознакомление с расписанием занятий, правила поведения на занятии. Правила пожарной безопасности. План работы объединения на год. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь необходимый для занятий.

2. Правила игры и содержание инвентаря.

Знакомство с правилами игры в настольный теннис. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена.

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

3. Общая физическая подготовка.

Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика: Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками

пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Медленный бег на время; челночный бег 5 по 15 м и 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Подвижные игры с мячом и без него.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения на координацию движений.

4. Специальная физическая подготовка.

Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость.

Практика: Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке. Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Оработка приема на тренажере. Оработка индивид. утенки, с партнером. Оработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

Совершенствование навыков освоенных приемов срезов и накатов на столе в различных направлениях и сочетаниях. Совмещение выполнения приемов с техникой передвижений.

Упражнения с подбросом мяча без ракетки; упражнения, имитирующие сам удар, без мяча, контролируя движения у зеркала. Работа над выполнением подачи с мячом у стола, придвинутого к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень.

Выполнение имитационных упражнений данным видом подачи, контролируя свои движения перед зеркалом. Работа над выполнением подачи с мячом на столе, придвинутом к стене. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Имитация движений ракеткой без мяча. Оработка подачи на столе, придвинутом к стене. Попадание мячом в нарисованную на столе мишень. Выполнение подач, придавая мячу различные виды вращения.

Демонстрация удара тренером. Освоение основной стойки – положения: постановка ноги разворот туловища. Ознакомление с движением рук без мяча. Учить согласованности движений во время выполнения подрезки, скоординированности движений туловища, плеча, предплечья и кисти. Изучение движений в игровой обстановке.

Упражнения для мышц кисти руки: имитационные упражнения с ракеткой без мяча. Закрепление приемов освоенных подач.

5. Техническая подготовка.

Знакомство с понятием “тактика”. Виды технических приемов по тактической направленности. Указания для ведения правильной тактики игры: через сложную подачу, активную игру, погашение активной тактики соперника, вынуждение соперника больше двигаться у стола, использование при подачах эффекта отклонения траектории мяча. Тактический вариант: “смена игрового ритма”.

Главное правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Указания по приему длинных подач. Указания по приему коротких подач. Тактический вариант: “длительный розыгрыш очка”. Тактический вариант “перехват инициативы”.

Практика: Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно; удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но 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 половинки стола к тренировочной стенке— серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером. Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой. Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста. Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки устола.

Двухшажный способ передвижений. Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

6. Игры с партнером.

Техника основных ударов и подач в игре с партнером. Правила совмещения выполнения приемов с техникой передвижения.

Практика: Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

7. Игры на счет в парах.

Правила игры на счет (во время соревнований). Судейские термины.

Практика: Игра на счет (соревнования). Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

8. Соревнования.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий.

Практика: Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Методическое обеспечение программы.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

№ п/п	Тема занятий.	Форма занятий.	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.	Дидактическое и техническое оснащение.	Формы подведения итогов.
1	Вводное занятие.	Традиционная	Словесный метод (беседа, диалог).	Инструктаж по технике безопасности.	Опрос.
2	Выполнение технических приемов.	Практическая, тренинг.	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения),	Упрощенные и стандартные условия выполнения,	Зачет, наблюдение педагога.
3	Товарищеская игра, соревнования	Соревнование	Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Выступление, итоговое тестирование, самоанализ по итогам участия в играх.

Образовательные технологии.

1. С первых занятий учащиеся 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.

Обеспечение программы методической продукцией.

1. Теоретические материалы – разработки :

- Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”, пиктограммы по технике ударов.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма
- Рекомендации по организации подвижной игры “Солнышко”.
- Рекомендации по организации контрольных занятий по программе “Настольный теннис”.

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

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

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

Тематическое планирование Настольного тенниса

№	Название темы	Часы
1	Вводный урок по настольному теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития настольного тенниса.	1
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	1

3	Изучение плоскостей вращения мяча.	1
4	Изучение хваток.	1
5	Изучение выпадов.	1
6	Передвижение игрока приставными шагами.	1
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1
8	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	1
9	Игра-подача.	1
10	Обучение подачи «Маятник».	1
11	Учебная игра с элементами подач.	1
12	Обучение подачи «Веер», совершенствование техники подачи «Маятник», соревнования в группах.	1
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	1
14	Учебная игра с изученными элементами.	1
15	Обучение техники «срезка» мяча.	1
16	Совершенствование техники срезки в игре.	1
17	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезов.	1
18	Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
19	Соревнование в группах.	1
20	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	1
21	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока мяча.	1
22	Обучение техники «наката» в игре.	1
23	Изучение вращения мяча в «накате».	1
24	Обучение техники «наката» слева, справа.	1
25	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	1
26	Занятие по совершенствованию подач, срезов, накатов.	1
27	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	1
28	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	1
29	Применение «подставки» в игре.	1

30	Изучение техники выполнения «подставка» слева.	1
31	Изучение техники выполнения «подставка» справа	1
32	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	1
33	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
34	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.	1
35	Применение элемента «подрезка» в игре.	1
36	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	1

Список

литературы.Для педагога.

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. *Гогунев Н.Е., Мартьянов Б. И.* Психология физического воспитания и спорта.-М.: – CADEMIA,2000.
3. *Коротков И.М.* Подвижные игры. – М.:Физкультура и спорт, 1974.
4. *Марущак В.В.* Спортивные игры. – М.:Военное издательство, 1985.

Для детей.

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. *Коротков И.М.* Подвижные игры. - М.:Физкультура и спорт, 1974.