

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ДОЛГОПРУДНЫЙ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА «МОСКОВИЯ» Г.О.
ДОЛГОПРУДНЫЙ
(ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «МОСКОВИЯ» Г.О.ДОЛГОПРУДНЫЙ)

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
творчества «Московия»
Протокол № 1 от 28.08.2020

УТВЕРЖДАЮ
Директор Центра творчества Центра
«Московия» г.о. Долгопрудный
Ивашова Е.Е.
Приказ № 114/1 01.09.2020 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Антощук Евгения Анатольевна
Педагог дополнительного образования

г.о. Долгопрудный, 2020 г

При разработке программы за основу принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года. Программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения образования детей с ограниченными возможностями здоровья.

Образовательная программа «Настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, формирование межличностных отношений.

Актуальность программы

В современном обществе одной из наиболее актуальных социальных проблем является социальное развитие детей с ограниченными возможностями здоровья. Дети с ОВЗ – это определенная группа детей, требующая особого внимания и подхода к воспитанию.

Очень важно, чтобы подросток 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, 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: 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 воспитанников 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 воспитанников 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 воспитанников 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 в том, что она учитывает специфику обучения и воспитания детей с ОВЗ и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Для занятий по предлагаемой программе не требуются специализированные залы – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. В качестве стола может быть использован стол любого размера с ровной поверхностью.

Цель: развитие физических и личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся с ОВЗ посредством занятий настольным теннисом.

Данная программа ставит перед собой решение нескольких **задач**.

- **личностные** - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

- **метапредметные** - развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

- **образовательные (предметные)** - развитие познавательного интереса к настольному теннису, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Комплектация групп: 10 человек

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

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

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы спортивной секции «Настольный теннис» обучающиеся будут

знать

- виды тенниса;
- технику и тактику игры;
- правила соревнований;

уметь

- самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений для индивидуальных тренировок различной направленности;
- вести соревновательную деятельность;
- организовать игру в «Настольный теннис» для своих товарищей.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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 и 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 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 программы, в единстве с освоением

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 программы. 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.

Результаты могут варьироваться от индивидуальных психофизических особенностей и возможностей обучающихся с ОВЗ

Формы аттестации: сдача нормативов, тестовые задания, игры, проведение состязаний.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах, тестирования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п.п.	Название	Количество часов			Форма аттестации / контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	1	1		Работа по вопросам
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Тест
3.	Спортивный травматизм и его предупреждение	1	1		Доклад
4.	Основы техники и тактики игры.	52	4	48	Контрольные упражнения
5.	Методика обучения	2	2		Практическая работа
6.	Оборудование инвентарь и уход за ним	4	1	3	Практическая работа
7.	Психологическая подготовка	2	2		Практическая работа
8.	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	4	2	2	Тест
9.	Общая и специальная физическая подготовка	69		69	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
10.	Контроль подготовленности занимающихся	4		4	Соревнования
11.	Судейская практика	4		4	Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
12.	Контрольные упражнения и соревнования	Согласно календарному плану			Выполнение упражнений. соревновательная деятельность
	ВСЕГО	144	14	130	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса. 1 час.

Физическая культура – одно из средств воспитания, укрепления здоровья и всестороннего развития. Значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие тенниса. Настольный теннис в Олимпийских играх.

2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 1 час.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

3. Спортивный травматизм и его предупреждение. 1 час.

Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

4. Основы техники и тактики игры.. 52 часа.

Правильная хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов у тренировочной стены. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Изучение подач. Тренировка ударов «накат». Сочетание ударов. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в «крутиловку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. Сдача контрольных норм. .

5. Методика обучения. 2 часа.

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

6. Оборудование инвентарь и уход за ним. 4 часа.

Профилактический ремонт спорт инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

7. Психологическая подготовка. 2 часа.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

8. Правила игры, соревнования, их организация и проведение. 4 часа.

Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

9. Общая и специальная физическая подготовка. 69 часов.

СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе.

Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. Имитация ударов в продолжении 1 и 3 минут. Имитация ударов в продолжении 12 минут. Имитация перемещений. Игра на столе с утяжеленными повязками на руке и поясе.

10. Контроль подготовленности занимающихся. 4 часа.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

11. Судейская практика. 4 часа.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

12. Контрольные упражнения и соревнования.

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

Календарный учебный график

Год обучения	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				1 полугодие учебных недель / часов	
	02.09-06.09	09.09-13.09	16.09-20.09	23.09-27.09	30.09-05.10	07.10-11.10	14.10-18.10	21.10-25.10	28.10-01.11	04.11-08.11	11.11-15.11	18.11-22.11	25.11-29.11	02.12-06.12	09.12-13.12	16.12-20.12		23.12-27.12
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
2019 - 2020	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	17/68

Год обучения	январь					февраль				март			апрель				май			2 полугодие учебных недель / часов	Всего учебных недель / часов			
	30.12-03.01	06.01-10.01	13.01-17.01	20.01-24.01	27.01-31.01	03.02-07.02	10.02-14.02	17.02-21.02	24.02-28.02	02.03-06.03	09.03-13.03	16.03-20.03	23.03-27.03	30.03-03.04	06.04-10.04	13.04-17.04	20.04-24.04	27.04-01.05	04.05-08.05			11.05-15.05	18.05-22.05	25.05-29.05
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39		
2019-2020	К	К	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	19/76	36/144

**Календарно-тематическое планирование
дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис»**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь		15.05-16.30	Беседа, доклад	2	Вводное занятие. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России. История развития тенниса.	спорт зал	устный опрос
2	сентябрь		15.10-16.35	Комбинированная	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изучение элементов стола и ракетки.	спорт зал	тест
3	сентябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Набивание мяча ладонной, тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки.	спорт зал	Практическая работа
4	сентябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Повторение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Обучение выпадам.	спорт зал	Практическая работа
5	сентябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение технике подачи. Передвижение игрока приставными шагами.	спорт зал	Практическая работа
6	сентябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Техника подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	спорт зал	Практическая работа
7	сентябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Подача «Маятник». Учебная игра с элементами подачи.	спорт зал	Практическая работа
8	сентябрь		15.10-16.35	Комбинированная	2	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	спорт зал	Соревновательность
9	октябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Обучение техники «срезка» мяча.	спорт зал	Практическая работа
10	октябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	спорт зал	Практическая работа

11	октябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Учебная игра с ранее изученными элементами.	спорт зал	Практическая работа
12	октябрь		15.10-16.35	Комбинированная	2	Соревнование в подгруппах.	спорт зал	Соревновательность
13	октябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.	спорт зал	Практическая работа
14	октябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	спорт зал	тест
15	октябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Обучение техники «наката» в игре.	спорт зал	Практическая работа
16	октябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	спорт зал	Практическая работа
17	октябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Занятие по совершенствованию подачи, срезок, накатов.	спорт зал	Практическая работа
18	ноябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	спорт зал	Практическая работа
19	ноябрь		15.10-16.35	Комбинированная	2	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	спорт зал	Практическая работа
20	ноябрь		15.05-16.30	Комбинированная	2	Изучение техники выполнения «подставки» справа	спорт зал	Практическая работа
21	ноябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Применение «подставки» в игре.	спорт зал	Практическая работа
22	ноябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	спорт зал	Практическая работа

								а
23	ноябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	спорт зал	Практическая работа
24	ноябрь		15.05-16.30	Практическая	2	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	спорт зал	Практическая работа
25	ноябрь		15.10-16.35	Практическая	2	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	спорт зал	Практическая работа
26	декабрь		15.05-16.30	Практическая	2	Применение элемента «подрезка» в игре.	спорт зал	Практическая работа
27	декабрь		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	спорт зал	Практическая работа
28	декабрь		15.05-16.30	Практическая	2	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	спорт зал	Практическая работа
29	декабрь		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствование изученных элементов в игре.	спорт зал	Практическая работа
30	декабрь		15.05-16.30	Практическая	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	спорт зал	Практическая работа
31	декабрь		15.10-16.35	Комбинированная	2	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	спорт зал	Практическая работа
32	декабрь		15.05-16.30	Практическая	2	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом.	спорт зал	Практическая работа
33	декабрь		15.10-16.35	Практическая	2	Игра накатами слева по диагонали, справа по диагонали.	спорт зал	Практическая работа
34	январь		15.10-	Практи	2	Занятия для совершенствование	спорт	тест

	рь		16.35	ческая		ранее изученных элементов	зал	
35	январь		15.05-16.30	Практическая	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	спорт зал	Соревновательность
36	январь		15.10-16.35	Практическая	2	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	спорт зал	Практическая работа
37	январь		15.05-16.30	Практическая	2	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	спорт зал	Практическая работа
38	январь		15.10-16.35	Практическая	2	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	спорт зал	Выполнение упражнений
39	январь		15.05-16.30	Практическая	2	Общая и специальная физическая подготовка	спорт зал	Практическая работа
40	февраль		15.10-16.35	Комбинированная	2	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	спорт зал	Практическая работа
41	февраль		15.05-16.30	Комбинированная	2	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	спорт зал	Практическая работа
42	февраль		15.10-16.35	Комбинированная	2	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	спорт зал	Практическая работа
43	февраль		15.05-16.30	Практическая	2	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	спорт зал	Практическая работа
44	февраль		15.10-16.35	Комбинированная	2	Значение психологической подготовки. Учебная игра.	спорт зал	Практическая работа
45	февраль		15.05-16.30	Практическая	2	"Накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	спорт зал	Практическая работа
46	февр		15.10-	Практи	2	Передвижение возле стола в игре	спорт	Прак

	аль		16.35	ческая		по направлениям.	зал	тическая работа
47	февраль		15.05-16.30	Практическая	2	Удар "подрезка". Учебная игра.	спорт зал	Практическая работа
48	март		15.10-16.35	Практическая	2	Выполнение подачи в заданную зону стола.	спорт зал	Практическая работа
49	март		15.05-16.30	Практическая	2	Соединение приёмов: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	спорт зал	Практическая работа
50	март		15.05-16.30	Практическая	2	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	спорт зал	Практическая работа
51	март		15.10-16.35	Практическая	2	Приёмы: "накат" - "вращение", "вращение" - "подставка".	спорт зал	Практическая работа
52	март		15.05-16.30	Практическая	2	Владение ракеткой и передвижения у стола.	спорт зал	Практическая работа
53	март		15.10-16.35	Практическая	2	Выполнение упражнений динамического характера в движении и на месте.	спорт зал	Практическая работа
54	март		15.05-16.30	Практическая	2	Удар "накат": удержание мяча на столе .	спорт зал	Практическая работа
55	март		15.10-16.35	Практическая	2	Передвижение в 3-х метровой зоне приставным шагом.	спорт зал	Практическая работа
56	апрель		15.05-16.30	Практическая	2	Развитие силы, скорости, ловкости, гибкости. Эстафеты с ракеткой.	спорт зал	Практическая работа
57	апрель		15.10-16.35	Практическая	2	Прыжковые упражнения и перемещения в "стойке теннисиста". Тактика игры	спорт зал	Практическая работа

						атакующего.		работ а
58	апрель		15.05-16.30	Практическая	2	Подача справа и слева: замах при подаче, работа кисти, поворот корпуса, положение ног.	спорт зал	Практическая работа
59	апрель		15.10-16.35	Практическая	2	Выполнение ударов "накат" и подрезка" в игре по диагоналям.	спорт зал	Практическая работа
60	апрель		15.05-16.30	Практическая	2	Простые передвижения возле стола: работа ног, положение корпуса.	спорт зал	Практическая работа
61	апрель		15.10-16.35	Практическая	2	Владение ракеткой и передвижения у стола.	спорт зал	Практическая работа
62	апрель		15.05-16.30	Практическая	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	спорт зал	Соревновательность
63	апрель		15.10-16.35	Комбинированная	2	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов. Актуальность, популярность настольного тенниса.	спорт зал	Практическая работа
64	апрель		15.05-16.30	Практическая	2	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	спорт зал	Практическая работа
65	май		15.10-16.35	Практическая	2	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	спорт зал	Практическая работа
66	май		15.05-16.30	Практическая	2	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	спорт зал	Практическая работа
67	май		15.10-16.35	Практическая	2	Занятия для совершенствования ранее изученных элементов.	спорт зал	Практическая работа
68	май		15.05-16.30	Практическая	2	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	спорт зал	Соревновательность

69	май		15.10-16.35	Практическая	2	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	спорт зал	Практическая работа
70	май		15.05-16.30	Практическая	2	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.	спорт зал	Выполнение упраж-ж-й
71	май		15.10-16.35	Комбинированная	2	<i>Контрольные нормативы.</i> Общая и специальная физическая подготовка	спорт зал	Выполнение упраж-ж-й
72	май		15.05-16.30	Комбинированная	2	Игровой урок. Подведение итогов.	спорт зал	Практическая работа

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

дополнительной образовательной программы.

Материально-техническое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Количество учебного оборудования приведено исходя из его необходимого минимума.

При наличии соответствующих возможностей школа может изменять это количество в сторону увеличения.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Федеральный государственный образовательный стандарт дополнительного образования	Д	
Примерная программа основного общего образования по физической культуре	Д	
Рабочие программы	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:		
Сетки для настольного тенниса	3	
Ракетки для настольного тенниса	К	
Мячи теннисные	50	
Мячи для настольного тенниса	100	
Корзина для теннисных мячей	4	
Столбы настольного тенниса	3	
Дополнительный инвентарь:		
Веревки или ограничительные ленты	П	

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во	Примечания
Накладные линии и метки	П	
Конусы, мишени, обручи	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра); К – полный комплект (на каждого ученика); Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек)

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- Барчукова Г.В. и др. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений / Под. ред. проф. Барчуковой Г.В. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
- Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.
- Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт», 2010.
- Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990
- Настольный теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапа спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. // Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. – М.: Советский спорт, 2009
- Правила настольного тенниса. - М., 2002.
- Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989
- Фриерман Э.Я. Настольный теннис (Краткая энциклопедия спорта)/ Сост. серии - Штейнбах В.Л./- М.: Олимпия Пресс, 2005

Приложение

Оценочные материалы на учебно-тренировочный этап.

Общефизические

Юноши

№	Вид упражнения	Возраст			
		9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	
1	Бег вокруг стола, сек.	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7	
2	Перенос мячей, сек	44,5-35	34,8-31	30,8-26	
3	Отжимание от стола	36-45	46-55	56-67	
4	Прыжки со скакалкой, 45 сек.	76-94	95-114	115-127	
5	Прыжок в длину с места, см	114-152	154-190	191-215	

Девушки

№	Вид упражнения	Возраст			
		9-10 лет	11-12 лет	13-15 лет	
1	Бег вокруг стола, сек.	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6	
2	Перенос мячей, сек	44,6-37	36,8-33	32,8-28	
3	Отжимание от стола	21-30	32-40	41-52	
4	Прыжки со скакалкой, 45 сек.	76-94	95-114	115-127	
5	Прыжок в длину с места, см	114-152	137-155	156-180	

Специальные упражнения техники настольного тенниса.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком