

Государственное общеобразовательное учреждение Тульской области

«Барсуковская школа им. А.М. Гаранина»

Принята на заседании
педагогического совета

от

Протокол № 1

Утверждаю

Директор ГОУ ОО «Барсуковская школа им. А.М. Гаранина»



В.А. Ананьев

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

2022-2023 учебный год

Срок реализации: 1 года
Возраст учащихся: 8-17 лет

Программа разработана:
Гераськовой Валентиной Михайловной,
педагогом дополнительного образования

Содержание

I. Комплекс основных характеристик

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы (учебный план, содержание учебного плана)
- 1.4. Планируемые результаты

II. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы контроля и оценочные материалы

III. Список литературы

І. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) физкультурно-спортивной направленности, базового уровня 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.

Настольный теннис обладает огромной популярностью. Эта игра увлекательная, бесконечно многообразная, доступная всем от мала до велика.

Настольный теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, мышление, эмоциональную устойчивость.

Во время игры можно регулировать физические и психологические нагрузки, степени интенсивности занятий, их продолжительность и регулярность в зависимости от возраста, подготовленности, состояния здоровья обучающегося. Все это плюс нехитрый инвентарь и возможность использовать для занятий даже небольшие помещения и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных для систематических занятий.

Данная программа разработана в соответствии нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность образовательных организаций и детских творческих объединений:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
6. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2.
7. Рабочей программой воспитания ГОУ ТО «Барсуковская школа им. А.М. Гаранина»

Актуальность программы в последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья молодежи. Многие заболевания стремительно «молодеют». Малоподвижный образ жизни, недостаточные занятия спортом, большие

учебные нагрузки, длительное просиживание за компьютером приводит к развитию у обучающихся гиподинамии, а со временем вегетососудистой дистонии и эндокринным нарушениям.

Оказать помощь в решении данной проблемы и призвана предлагаемая Программа. 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 удовлетворение потребности обучающихся в движении, поддержание функциональности и оздоровление организма, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения.

Настольный теннис доступен всем, в него играют как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих.

Занятия настольным теннисом способствуют формированию, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств: выносливости, координации движений, быстроты, силы, различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, ответственность.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара, направленных на достижение победы, приучает занимающихся действовать с максимальным напряжением сил, к умению преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Адресат программы – учащиеся 8–17 лет.

Отличительная особенность данной программы состоит в том, что в ее основу положены следующие принципы:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

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

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости обучающихся в свободное время, сформировать их физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Объем программы – 105 часов.

Срок реализации – 1 год.

Форма обучения – очная.

Форма организации учебного процесса – групповая, на занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому обучающемуся. Наполняемость группы до 15 человек.

Формы занятий: Программа включает в себя лекционные и практические занятия, соревнования.

Режим занятий: три раза в неделю по 1 часу в течение 35 недель.

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: формирование разносторонне развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; использование средств настольного тенниса для укрепления и сохранения собственного здоровья; создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям настольным теннисом.

Задачи Программы:

Обучающие:

- обучить элементам, технике и тактике игры в настольный теннис;
- обучить правильно регулировать физическую нагрузку;
- сформировать представления о настольном теннисе как виде спорта, о спортивном инвентаре, о правилах техники безопасности во время занятий;
- сформировать навыки самостоятельных занятий физической культурой;
- сформировать навыки ведения здорового образа жизни.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить интерес к основным видам двигательной активности;
- стимулировать проявление активности, инициативы, самостоятельности и творчества;
- развить лидерские качества.

Воспитательные:

- воспитывать устойчивый интерес к систематическим занятиям настольным теннисом;
- воспитывать высокие морально-волевые и нравственно-этические качества: чувство товарищества и взаимовыручки, дисциплинированность, силу воли, умение концентрироваться на выполнении поставленной цели;
- воспитывать потребность в здоровом образе жизни, осуществлении всестороннего гармоничного развития.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Название раздела, темы	Количество часов				Формы контроля
	Всего	Теория	Практика	Контроль	
1. Вводное занятие	2	1	1	-	
2. Теоретическая подготовка	4	4	-	-	
2.1.Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	1	1		-	
2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1		-	
2.3.Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1		-	
2.4.Основы техники игры и технической подготовки	1	1		-	Текущий контроль. Контрольное тестирование
3. Общая физическая подготовка (ОФП)	16	2	14	-	
3.1.Строевые упражнения	2	1	1	-	
3.2.Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2		2		
3.3.Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	1		1		
3.4.Упражнения для шеи и туловища	1		1		
3.5.Упражнения для всех групп мышц	1		1		
3.6.Упражнения для развития силы	1		1		
3.7.Упражнения для развития быстроты	2		2		
3.8.Упражнения для развития гибкости	1		1		
3.9.Упражнения для развития ловкости	1		1		

3.10.	Упражнения типа «полоса препятствий»	1		1		
3.11.	Упражнения для развития общей выносливости	3	1	2		Текущий контроль. Контрольная тренировка
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	12	2	10		
4.1.	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	3	1	2		
4.2.	Упражнения для развития игровой ловкости	2		2		
4.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	2		2		
4.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2		2		Промежуточная аттестация. Открытая тренировка
4.5	Упражнения с отягощениями	3	1	2		
5.	Техническая подготовка	29	2	27		
5.1.	Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка	4	1	3		
5.2.	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	4		4		
5.3.	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие»	4		4		
5.4.	Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	4		4		
5.5.	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	4		4		
5.6.	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	4		4		Текущий контроль. Контрольная тренировка
5.7.	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар	5	1	4		
6.	Тактическая подготовка	16	2	14		

6.1.Техника нападения и защиты	16	2	14		
7. Игровая подготовка	22	-	22		
7.1.Игры с партнером	10		10		
7.2.Игры на счет в парах	12		12		Текущий контроль. Контрольное тестирование
8. Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису	4	-	4		Итоговая аттестация. Соревнование
ИТОГО:	105	13	92		

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

Практика. Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).

2. Теоретическая подготовка

Тема. 2.1. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис

Теория. История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис.

Тема. 2.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Теория. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

Тема. 2.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Теория. Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Тема. 2.4. Основы техники игры и технической подготовки

Теория. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема. 3.1. Строевые упражнения

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений ОФП, правильное распределение нагрузки на различные группы мышц.

Практика. Выполнение строевых упражнений.

Тема. 3.2. Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Практика. Выполнение упражнений для рук, кистей рук и плечевого пояса.

Тема. 3.3. Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Практика. Выполнение упражнений для ног, стоп ног и тазобедренного сустава.

Тема. 3.4. Упражнения для шеи и туловища

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для шеи и туловища.

Практика. Выполнение упражнений для шеи и туловища.

Тема. 3.5. Упражнения для всех групп мышц

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для всех групп мышц.

Практика. Выполнение упражнений для всех групп мышц.

Тема. 3.6. Упражнения для развития силы

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения для развития силы.

Тема. 3.7. Упражнения для развития быстроты

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты.

Тема. 3.8.. Упражнения для развития гибкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития гибкости.

Тема. 3.9. Упражнения для развития ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития ловкости.

Тема. 3.10.. Упражнения типа «полоса препятствий»

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений типа «полоса препятствий».

Практика. Выполнение упражнений типа «полоса препятствий».

Тема. 3.11. Упражнения для развития общей выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития общей выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития общей выносливости.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема. 4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Выполнение упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Тема. 4.2.. Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития игровой ловкости.

Практика. Выполнение упражнений для развития игровой ловкости.

Тема. 4.3. Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития специальной выносливости.

Практика. Выполнение упражнений для развития специальной выносливости.

Тема. 4.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Выполнение упражнений для развития скоростно-силовых качеств.

Тема. 4.5. Упражнения с отягощениями

Теория. Техника безопасности при выполнении упражнений с отягощениями.

Практика. Выполнение упражнений с отягощениями.

Раздел 5. Техническая подготовка

Тема. 5.1. Исходные положения (стойки)

Теория. Исходные положения (стойки). Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка.

Левосторонняя стойка.

Практика. Отработка исходных положений (стоек).

Тема. 5.2.. Способы передвижений

Теория. Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки.

Практика. Отработка способов передвижения.

Тема. 5.3. Способы держания ракетки

Теория. Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие».

Практика. Отработка способов держания ракетки.

Тема. 5.4. Способы подачи

Теория. Подачи по способу расположения игрока. Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.

Практика. Отработка подач.

Тема. 5.5. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Теория. Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Практика. Отработка технических приемов нижним вращением мяча: срезка, подрезка.

Тема. 5.6. Технические приемы без вращения мяча

Теория. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка.

Практика. Отработка технических приемов без вращения мяча.

Тема. 5.7. Технические приемы с верхним вращением

Теория. Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.

Практика. Отработка технических приемов с верхним вращением.

Раздел 6. Тактическая подготовка

Тема. 6.1. Техника нападения и защиты

Теория. Тактики: атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

Практика. Отработка техники нападения и техники защиты.

Раздел 7. Игровая подготовка

Тема. 7.1. Игры с партнером

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

Тема. 7.2. Игры на счет в парах

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

Раздел 8. Итоговое занятие

Теория. Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

Практика. Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам реализации Программы обучающиеся будут **знать:**

- основные правила и терминологию вида спорта «Настольный теннис»;
- историю развития настольного тенниса в России;
- технику безопасности при выполнении упражнений общей физической подготовки (далее – ОФП) и специальной физической подготовки (далее – СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- основные приёмы техники выполнения ударов;
- основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

По итогам реализации Программы обучающиеся будут **уметь:**

- организовать место для занятий настольным теннисом;
- соблюдать технику безопасности на занятиях при выполнении технических элементов и элементов тактики;
- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;

- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- выполнять технические элементы и элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях;
- выполнять основные технические и тактические игровые приемы.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ОБУЧЕНИЯ

Начало учебного года – 1 сентября.

Конец учебного года – по окончании реализации учебного плана в полном объеме.

Продолжительность учебного года – 35 недель.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения занятия (по плану)	Фактическая дата проведения занятий	Форма контроля
Вводное занятие - 2 ч					
1	Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.	1			
2	Выполнение упражнений по ОФП и СФП (проверка физических качеств перед началом учебного года).	1			

Теоретическая подготовка – 4 ч					
3	Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис	1			
4	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1			
5	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1			
6	Основы техники игры и технической подготовки	1			Текущий контроль
Общая физическая подготовка (ОФП) – 16 ч					
7-8	Строевые упражнения.	2			
9-10	Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса	2			
11	Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава	1			
12	Упражнения для шеи и туловища	1			
13	Упражнения для всех групп мышц	1			
14	Упражнения для развития силы	1			
15-16	Упражнения для развития быстроты	2			
17	Упражнения для развития гибкости	1			
18	Упражнения для развития ловкости	1			
19	Упражнения типа «полоса препятствий»	1			
20	Упражнения для развития общей выносливости	1			Текущий контроль.

					Контрольная тренировка
Специальная физическая подготовка (СФП)- 12 ч					
21-23	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	3			
24-25	Упражнения для развития игровой ловкости	2			
26-27	Упражнения для развития специальной выносливости	2			
28-29	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2			Промежуточная аттестация. Открытая тренировка
30-32	Упражнения с отягощениями	3			
Техническая подготовка – 29 ч					
33-36	Исходные положения (стойки) Правосторонняя стойка. Нейтральная (основная) стойка. Левосторонняя стойка.	4			
37-40	Способы передвижений. Бесшажный. Шаги. Прыжки. Рывки	4			
41-44	Способы держания ракетки. Вертикальная хватка – «пером». Горизонтальная хватка – «рукопожатие».	4			
45-48	Поддачи по способу расположения игрока. Поддачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом.	4			
49-52	Технические приемы нижним вращением мяча: срезка, подрезка	4			
53-56	Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, подставка	4			Текущий контроль.

					Контрольная тренировка
57-61	Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар.	5			
Тактическая подготовка – 16 ч					
62	Техника нападения и защиты. Тактика: атакующий игрок против атакующего игрока	1			
63	Техника нападения и защиты. Тактика: атакующий против защитника	1			
64	Техника нападения и защиты. Тактика: защитник против атакующего	1			
65	Техника нападения и защиты. Тактика: защитник против защитника	1			
66	Техника нападения и защиты. Тактика: Тактика одиночной игры	1			
67	Техника нападения и защиты Тактика парной игры: пара защитник – нападающий	1			
68	Техника нападения и защиты Тактика парной игры: защитник – защитник	1			
69- 79	Отработка техники нападения и техники защиты	11			
Игровая подготовка – 22 ч					
80-81	Игры с партнером. Основные удары и подачи в игре с партнером.	2			
82-89	Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения	8			
90-91	Игра на счет.	2			

92-93	Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины).	2			
94-101	Проведение игр на счет в парах.	8			Текущий контроль. Открытая тренировка
Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису – 4 ч					
102-103	Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.	2			
104-105	Турнир по настольному теннису	2			Соревнования

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение Программы.

В процессе обучения по Программе широко применяются разнообразные формы и методы проведения занятий:

- словесный (объяснение, рассказ, замечание, команды, указания);
- наглядный (показ упражнений тренером, наглядные пособия, видеофильмы);
- практический (упражнения, игра, соревнование, круговая тренировка).

Главным из практических методов является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Игровой и соревновательный методы применяются уже после того, как обучающиеся овладели навыками игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Материально – техническое обеспечение Программы

Продуктивность работы во многом зависит от качества материально- технического оснащения процесса, инфраструктуры образовательной организации и иных условий. Для успешного проведения занятий и выполнения программы в полном объеме необходимы:

Технические средства обучения:

- ноутбук;
- принтер;
- видеопроектор;

Инфраструктура организации:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие раздевалок.

Оборудование для занятий:

- мат гимнастический (8 шт.);
- стол теннисный с сеткой (3 шт.);
- скакалка (15 шт.);
- секундомер (1 шт.);
- рулетка (1 шт.);
- гимнастическая стенка (4 пролетов);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мяч набивной массой 1 кг (6 шт.);
- мячики теннисные (100 шт.);
- ракетка теннисная (20 шт.);

2.3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы контроля и оценочные материалы служат для определения результативности освоения Программы обучающимися. Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация предусматривает один 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 ОФП и СПФ, 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.

Диагностика результатов проводится в виде:

- контрольных тренировок;
- контрольного тестирования;
- открытого занятия;
- соревнований различного уровня.

Педагог секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6 + 12. – М.: Ф и С, 2005.
2. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: Ф и С, 1982.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра. – М.: Фис, 2000.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: Ф и С, 1979.
5. Барчукова Г.В. Настольный теннис для всех. – М.: Ф и С, 2008.
6. Барчукова Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.
7. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матышин О.В. Теория и методика настольного тенниса. – М.: Фис, Академия, 2006.
8. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура. Настольный теннис. – М.: Дивизион, 2015.
9. Вартанян М.М. Бесконечный полет теннисного шарика. – Магнитогорск: Магнитог. Дом печати, 2008.
10. Жданов В., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. – М.: Спорт, 2015.
11. Команов В.В. Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика. – М.: Информпечать, 2012.
12. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе. – М.: Советский Спорт, 2014.

13. Команов В.В., Барчукова Г.В. Начальная подготовка в настольном теннисе. – М.: Спорт, 2017.
14. Команов В.В., Вартамян М.М. Беседы о настольном теннисе. – М.: Информпечать, 2010.
15. Матыцин О.В. Настольный теннис. Неизвестное об известном. – М.: РГАФК, 1995.
16. Серова Л.К. Управление подготовкой спортсменов в настольном теннисе. / Под ред. Т. Прокопьевой. – М.: Спорт, 2016.
17. Фримерман Э.Я. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис. – М.: Олимпия Пресс, 2005.
18. Худиец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Vistasport, 2005.
19. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис: руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. Побеждай! /Под ред. Т. Кальницкой; в пер.: А. Лоленко. – М.: Эксмо-Пресс, 2016.