

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
с. ПЕСТРАВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ПЕСТРАВСКИЙ САМАРСКОЙ  
ОБЛАСТИ  
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

ПРИНЯТА  
Решением педагогического совета  
протокол № 1  
от « 29 » 08 . 2019.



УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
ШКОЛЫ № 40 от « 02 » 09 . 2019 г.  
Л.А. Казачкова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО НАСТОЛЬНОМУ ТЕННИСУ

Возраст занимающихся: 7-18 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составители:  
Шутов Андрей Алексеевич,  
тренер-преподаватель  
Шандаков Сергей Евгеньевич  
тренер-преподаватель

с. Пестравка, 2019г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» (далее – Программа) реализуется в соответствии с физкультурно-спортивной направленностью, направление деятельности – настольный теннис.

Современный настольный теннис – олимпийский вид спорта. Он сочетает в себе общедоступность, возможность регулировать нагрузки, простоту оборудования и инвентаря.

**Актуальность** работы в данном направлении очевидна. В настоящее время, когда по данным Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малоподвижного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчивого интереса к физкультурно-спортивной деятельности.

Приобщение детей к занятиям физической культурой и спортом позволяет укрепить их здоровье, развить физически и духовно, воспитать трудолюбие и настойчивость, снять эмоциональную напряженность, сделать досуг полезным. Привлечение детей к настольному теннису возможно благодаря его общедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивационному потенциалу, возможности участия в игре всей семьи.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

– Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 - 2020 годы / Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 г. № 295 (ред. от 27.04.2016)),

– Концепция развития дополнительного образования детей / Распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р,

– Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам / Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008,

– О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей / Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844,

– Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) / Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. N 09-3242,

– Устав МБОУ ДО «Дворец детского и юношеского творчества имени А.А. Алексеевой»,

– СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. № 41.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис – начальный уровень» является модифицированной. Она разработана на основе требований нормативных документов Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Министерства образования РФ, Федерации РФ по настольному теннису, методических рекомендаций ведущих отечественных и зарубежных тренеров к организации деятельности спортивных школ и секций.

Данная программа реализуется в условиях учреждения дополнительного образования «Дворца детского и юношеского творчества». В большинстве своем это и определяет **особенность и новизну программы**. В условиях учреждения дополнительного образования важным фактором является возможность заниматься спортивной игрой детям с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях по данной программе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации учащихся с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Кроме того, программа разрабатывалась на основе многолетнего авторского опыта педагога в обучении младших школьников настольному теннису – в программу внесены методы и приемы обучения детей, выверенные и отработанные за долгие годы преподавания настольного тенниса.

В основе программы лежат следующие принципы:

- толерантности – ребёнок принимается таким, какой он есть, с его достоинствами и недостатками;
- сотрудничества – признание ценности совместной деятельности детей и взрослых;
- коммуникативности – умение взаимодействовать с самым разнообразным кругом людей;

- дифференциации и индивидуализации – развитие детей в соответствии со способностями и возможностями.

**Цель программы:** создание условий для формирования у обучающихся мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, постоянным и систематическим занятиям физической культурой, развития двигательных способностей средствами настольного тенниса.

**Задачи программы:**

- обучить основам техники и тактики игры в настольный теннис.
- способствовать развитию координации движений, быстроты реакции, внимания, глазомера.
- воспитывать ценностное отношение к своему здоровью, потребность в здоровом образе жизни, ориентацию на гармоничное развитие.

Возраст учащихся:

Программа рассчитана на учащихся 7 – 18 лет. В секцию настольного тенниса принимаются все желающие заниматься данным видом спорта, не имеющие ограничений по здоровью. Количество обучающихся в группе – 15-20 человек.

Программа является профильной, среднесрочной.

Срок реализации программы – 1 года, 154 часа в год (4 модуля)

**Программа состоит из 4 модулей:**

**Модуль 1** – «Предварительная обучение» (38.5 часа),

**Модуль 2** - «Начальное обучение теннису» (38.5 часа),

**Модуль 3** - «Основы игры»(38.5 часа),

**Модуль 4** - «Настольный теннис - уровень» (38.5 часа).

**Режим занятий.** Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

1 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 учебных часа (3.5 часа в неделю);

2 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 учебных часа (3.5 часа в неделю);

3 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 учебных часа(3.5 часа в неделю);

4 модуль - 2 раза в неделю по 1.75 учебных часа (3.5 часа в неделю).

Уровень усвоения программы – базовый.

Для обучения по данной программе формируются спортивно-оздоровительные группы. Комплектование групп идёт по возрастному принципу. В некоторых случаях, исходя из занятости учащихся в школе и на дополнительных занятиях, формируются разновозрастные группы. Это

оправдано и даже целесообразно на занятиях физкультурно-спортивной направленности, когда младшие учатся у старших, а старшие помогают младшим.

На данном этапе обучения закладываются знания о настольном теннисе, как виде спорта; формируются первые представления о влиянии физической культуры на здоровье человека; упор идёт на общефизическую и специально-физическую подготовку спортсмена; даются основы техники и тактики игры в настольный теннис. Также последовательно и постепенно расширяются теоретические знания и практические умения, навыки обучающихся, закладывается потребность в систематических занятиях физической культурой.

Содержание программы выстроено спирально – на 1 и 2 году обучения темы повторяются (кроме раздела «Физическое воспитание»), количество часов также практически одинаково. Однако, на втором году обучения темы содержания программы обучающимся преподаются с углублением и расширением ранее полученных знаний. Также больше внимания в этот период уделяется индивидуальной отработке навыков учащихся, работе над ошибкой, оттачиванию движений, стоек, техники подач и приемов.

Обучающиеся, не справившиеся с учебным планом Программы, могут ещё раз его пройти.). Это позволяет создать условия для нефорсированного и естественного обучения детей игре в настольный теннис согласно их индивидуальным способностям. Такое построение образовательного процесса является **педагогической целесообразностью программы.**

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Содержание программы включает следующие разделы:

- физическое воспитание;
- общая и специальная физическая подготовка;
- основы техники и тактики игры;
- судейская практика;
- соревнования, контрольные нормативы;
- семейный выходной

и подразделяется на теоретический и практический учебный материал, который взаимообусловлен и взаимосвязан между собой.

Особенностью учебных занятий спортивной секции является многократное повторение практического задания. Очень важно «не закиснуть» в однообразии одинаковых операций. Для нарушения «сознательно однообразной деятельности», в учебный процесс вводятся такие методы и приемы как привлечение детей к организации процесса обучения, варьирование несущественных признаков учебного материала, метод взаимной проверки, блиц-турнир, конкурс, индивидуальные задания и т.п. Предпочтение во время учебного процесса отдается диалоговому общению, что значительно повышает заинтересованность, активность и значимость ребенка в образовательном процессе. Успешно практикуется

применение технических средств обучения – видеозапись фрагментов занятий и соревнований.

В содержание данной программы включен раздел «Семейный выходной», что обусловлено ведением в системе на протяжении многих лет работы с родителями. Семейный выходной включает три направления деятельности: совместные учебные занятия детей и родителей, соревнования и мастер-классы; массовые мероприятия. Планирование работы проводится ежегодно с учётом пожеланий семей учащихся в секции настольного тенниса. Данная форма значительно повышает заинтересованность родителей в занятиях детей физической культурой и спортом, объединяет интересы детей и родителей, становится больше помощников, из числа родителей, в решении жизненно важных вопросов по качественной реализации задач общеобразовательной программы.

Качество реализации данной программы во многом зависит от правильно подобранных педагогических технологий и грамотного их использования. В образовательном процессе используются элементы следующих педагогических технологий – здоровьесберегающей, игровой, групповой, педагогики сотрудничества, уровневой дифференциации, информационно-коммуникационной.

### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

#### **1 модуль (сентябрь-ноябрь) «Предварительная обучение»**

Знают: этапы развития настольного тенниса в России, выдающихся теннисистов, оборудование и инвентарь для настольного тенниса, понятия «хватка» европейская, азиатская, «основная стойка», виды шагов и бега, виды соревнований по настольному теннису.

Умеют: выполнять строевые упражнения, упражнения на силу и гибкость; подскоки и прыжки, выполнять удары по мячу.

#### **2 модуль (ноябрь-февраль) «Начальное обучение теннису»**

Знают: различные комплексы физической зарядки, способы держания ракетки, основной стойки, принципы выполнения ударов, особенности организации соревнований по настольному теннису

Умеют: осуществлять несложный ремонт оборудования и инвентаря для настольного тенниса; выполнять упражнения на развитие скоростных качеств; прыжки со скакалкой, упражнения с отягощением; выполнять нападающие удары, защитные удары.

#### **3 модуль (февраль-апрель) «Основы игры»**

Знают: основы возникновения и развития физической культуры и спорта в России, роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек, исходную правильную стойку при выполнении подач

Умеют: выполнять упражнения на выносливость, перемещаться боком в трехметровом квадрате, выполнять подачи мяча правильно.

#### 4 модуль (апрель-июнь) «Настольный теннис - уровень»

Знают: правила игры на счет, тактику игры при розыгрыше очка, правила проведения соревнований по настольному теннису, основы техники и тактики игры в настольный теннис.

Умеют: составлять режим дня на неделю, выполнять упражнения на развитие ловкости, координацию движений, удары «накат слева» и «накат справа», перемещаться при сочетании ударов слева и справа, вести счет в игре.

В процессе реализации программы у учащихся формируются следующие универсальные учебные действия (УУД):

##### Личностные УУД

- принимать нормы поведения в обществе;
- иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни;

##### Регулятивные УУД

- волевая *саморегуляция* как способность к мобилизации сил и энергии;
- уметь адекватно оценить уровень своих знаний и умений;

##### Познавательные УУД

- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;

##### Коммуникативные УУД

- постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера.

Контроль за реализацией данной программы, ведется в течение всего срока обучения через мониторинг образовательных результатов обучающихся, который ориентирован на задачи программы (обучение, развитие, воспитание).

Параметр	Критерий	Показатель	Методы
----------	----------	------------	--------

Система знаний, умений, навыков	Соответствие теоретических знаний и практических умений содержанию программы	1. Качество выполняемых спортивных заданий 2. Выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.	Опрос, тест, наблюдение, участие в соревнованиях.
Общие и профессиональные компетенции	Спортивные качества	1. Развитость координации движений, быстроты реакции, внимания, глазомера.	Наблюдение, тест, анализ поведения в игре.
Социальная воспитанность	Социальная активность	1. Степень проявления ценностного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни	Наблюдение, опрос родителей, анализ регулярности посещения занятий

Итоговой формой реализации общеобразовательной программы являются соревнования различного уровня. Соревнования внутригрупповые и на первенство учреждения внесены в расписание учебно-тематического планирования программы.

По окончании срока обучения дети становятся не только знающими спортсменами-теннисистами, но и физически окрепшими, целеустремлёнными и трудолюбивыми людьми, с уважительным отношением к своему здоровью.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 модуль (сентябрь-ноябрь)

№	Раздел. Тема.	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие			
2.	Физическое воспитание: - История развития настольного тенниса; - Влияние физических упражнений на организм человека	<b>2</b> 1 1	<b>2</b> 1 1	- - -
3.	Общая и специальная физическая подготовка: - Физическая подготовка; - Специальная подготовка.	<b>23</b> 13 10	<b>2</b> 1 1	<b>21</b> 12 9



4.	Основы техники и тактики игры: - Оборудование и инвентарь; - Способы держания ракетки, стойка; - Удар по мячу; - Поддача мяча;	<b>7.5</b> 0.5 1 2 4	<b>2</b> 0.5 0.5 0.5 0.5	<b>5.5</b> - 0.5 1.5 3.5
5.	Судейская практика: - Правила игры в настольный теннис	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
6.	Соревнования. Контрольные нормативы.	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Всего	<b>38.5</b>	<b>8</b>	<b>30.5</b>

### 2 модуль (ноябрь-февраль)

№	Раздел. Тема.	Всего	Теория	Практика
1.	Физическое воспитание: - Влияние физических упражнений на организм человека	<b>1</b> 1	<b>1</b> 1	- -
2.	Общая и специальная физическая подготовка: - Физическая подготовка; - Специальная подготовка.	<b>17.5</b> 8.5 10	<b>2</b> 1 1	<b>15.5</b> 7.5 9
3.	Основы техники и тактики игры: - Способы держания ракетки, стойка; - Поддача мяча; - Игра на счёт. Тактика игры.	<b>12</b> 1 2 9	<b>2</b> 0.5 0.5 1	<b>10</b> 0.5 1.5 8
4.	Судейская практика: - Организация соревнований по настольному теннису; - Правила игры в настольный теннис;	<b>4</b> 2 2	<b>2</b> 1 1	<b>2</b> 1 1
5.	Соревнования. Контрольные нормативы.	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
6.	Итоговое занятие	<b>1</b>	-	<b>1</b>
	Всего	<b>38.5</b>	<b>8</b>	<b>30.5</b>

### 3 модуль (февраль-апрель)

№	Раздел. Тема.	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	<b>1</b>	<b>1</b>	-
2.	Физическое воспитание: - Физическая культура и спорт в России - Режим дня	<b>1</b> 0.5 0.5	<b>1</b> 0.5 0.5	- - -
3.	Общая и специальная физическая подготовка: - Физическая подготовка; - Специальная подготовка.	<b>14.5</b> 6.5 8	<b>1</b> 0.5 0.5	<b>13.5</b> 6 7.5

4.	Основы техники и тактики игры: - Оборудование и инвентарь; - Способы держания ракетки, стойка; - Удар по мячу; - Подача мяча;	<b>14</b> <b>0.5</b> <b>1</b> <b>5</b> <b>7.5</b>	<b>2</b> 0.5 0.5 1 1	<b>12.5</b> <b>0.5</b> <b>0.5</b> <b>4</b> <b>6.5</b>
5.	Судейская практика: - Правила игры в настольный теннис	<b>2</b> 2	<b>0.5</b> 0.5	<b>1.5</b> 1.5
6.	Соревнования. Контрольные нормативы.	<b>6</b>	<b>0.5</b>	<b>5.5</b>
	Всего	<b>38.5</b>	<b>7</b>	<b>31.5</b>

#### 4 модуль (апрель-июнь)

№	Раздел. Тема.	Всего	Теория	Практика
1.	Физическое воспитание: - Режим дня	<b>0.5</b> 0.5	<b>0.5</b> 0.5	- -
2.	Общая и специальная физическая подготовка: - Физическая подготовка; - Специальная подготовка.	<b>13</b> 4 9	<b>0.5</b> - 0.5	<b>12.5</b> 4 8.5
3.	Основы техники и тактики игры: - Способы держания ракетки, стойка; - Подача мяча; - Игра на счёт. Тактика игры.	<b>11</b> 0.5 3 7.5	<b>1.5</b> 0.5 0.5 0.5	<b>9.5</b> - 2.5 6
4.	Судейская практика: - Организация соревнований по настольному теннису; - Правила игры в настольный теннис;	<b>4</b> 3 1	<b>1</b> 1 -	<b>3</b> 2 1
5.	Соревнования. Контрольные нормативы.	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>
6.	Итоговое занятие	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
	Всего	<b>38.5</b>	<b>5.5</b>	<b>33</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1. Вводное занятие

Теория – Знакомство с планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности, по технике пожарной и антитеррористической безопасности. Введение в образовательный процесс. Мотивация.

Практика – Экскурсия по учреждению, работа с планами и таблицами.

### 2. Физическое воспитание

Тема № 1 «История развития настольного тенниса»:

Теория – развитие настольного тенниса в России, выдающиеся теннисисты.

Практика – беседа на тему «Настольный теннис – почему я выбрал этот вид спорта?»

Тема № 2 «Влияние физических упражнений на организм человека»:

Теория – начинаем утро с физической зарядки.

Практика – составление и показ комплекса физической зарядки.

Тема № 3 «Физическая культура и спорт в России»:

Теория – развитие физической культуры и спорта в России.

Практика – викторина «Спорт, спорт, спорт...»

Тема № 4 «Режим дня»:

Теория – режим дня для чего он нужен человеку?

Практика – составление режима дня на неделю.

### **3. Общая и специальная физическая подготовка**

Тема № 1 «Физическая подготовка»:

- строевые упражнения;
- упражнения на силу и гибкость;
- упражнения на развитие скоростных качеств;
- упражнения на выносливость;
- упражнения на развитие ловкости.

Теория - техника выполнения упражнений.

Практика – многократное выполнение упражнений.

Тема № 2 «Специальная подготовка»:

- виды шагов и бега;
- подскоки и прыжки;
- прыжки со скакалкой;
- упражнения с отягощениями;
- имитация перемещений боком в трёхметровом квадрате;
- имитация ударов «накат» слева и справа;
- упражнения на координацию движений.

Теория – техника выполнения упражнений.

Практика – многократное выполнение упражнений.

### **4. Основы техники и тактики игры**

Тема № 1 «Оборудование и инвентарь»:

Теория – технические требования к оборудованию и инвентарю настольного тенниса.

Практика – профилактический ремонт оборудования и инвентаря.

Тема № 2 «Способы держания ракетки, стойка»:

Теория – понятие «хватка» европейская, азиатская. Понятие «основная стойка».

Практика – отработка способов держания ракетки, основной стойки.

Тема № 3 «Удар по мячу»:

Теория – 9 принципов выполнения ударов.

Практика – выполнение ударов по мячу: нападающие удары, защитные удары.

Тема № 4 «Поддача мяча»:

Теория – исходная, правильная стойка при выполнении подач.

Практика – изучение подач: подбрасывание мяча с ладони не ниже 16см вверх и правильное выполнение подач.

Тема № 5 «Игра на счёт. Тактика игры»:

Теория – перемещение игрока при сочетании ударов слева и справа.

Правила игры на счёт.

Практика – игры на счёт; тактика игры при розыгрыше очка.

## **5. Судейская практика**

Тема № 1 «Организация соревнований по настольному теннису»:

Теория – виды соревнований по настольному теннису, особенности организации соревнований по настольному теннису

Тема № 2 «Правила игры в настольный теннис»:

Теория – знакомство с правилами проведения соревнований по настольному теннису.

Практика – проведение соревнований из 3-х, 5-и, 7-и партий, ведение счёта игры. Практическое судейство на первенстве группы.

## **6. Соревнования. Контрольные нормативы.**

Практика:

- Участие в соревнованиях согласно календарному плану;
- Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке (сентябрь, май).

## **7. Итоговое занятие**

Практика – Подведение итогов деятельности в течение учебного года.

Планы на лето. Итоговая игра.



# МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

## **I. Вводное занятие**

Формы проведения занятий: вводное групповое занятие.

Методы и приёмы: беседа, объяснение, инструктаж, мини-экскурсия по учреждению, разъяснение личностной значимости новых знаний, игровые моменты, рефлексия.

Оснащение: спортивные журналы, видеозаписи с соревнований по настольному теннису.

Форма подведения итогов: устный опрос.

## **II. Физическое воспитание**

Формы проведения занятий: учебное занятие, игра, дискуссия, встреча с интересными людьми.

Методы и приёмы: беседа, объяснение, иллюстрации, работа с литературой, показ, повторение, сравнение, поощрение, разъяснение личностной значимости новых знаний, игровые моменты, приучение к выполнению требований, практическая работа, метод проблемного вопроса, рефлексия и др.

Оснащение: подборка книг по темам, плакат «Строение человека», анкета по логическим последствиям, тематические подборки «Настольный теннис – из истории», «Вредные привычки», канцелярские товары, спортивные журналы, фонотека, магнитофон.

Форма подведения итогов: устный опрос, творческая работа, дискуссия.

## **III. Общая и специальная физическая подготовка**

Формы проведения занятий: учебное занятие, круговая тренировка, контрольное занятие.

Методы и приёмы: объяснение, показ, наблюдение, упражнение, повторение, метод взаимной проверки, поощрение, порицание, использование игровых моментов, приучение к выполнению требований, разъяснение личностной значимости учения, регулирование физической нагрузки и др.

Оснащение занятий: гимнастическая скамейка, скакалка, мяч, гантели, секундомер, подборка контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов: сдача контрольных нормативов.

## **IV. Основы техники и тактики игры**

Формы проведения: учебное занятие по изучению и первичному закреплению нового материала, учебное занятие по закреплению знаний и способов деятельности, учебное занятие по проверке, оценке и коррекции знаний и способов деятельности, соревнование.

Методы и приёмы: объяснение, работа с журналами по настольному теннису, наблюдение, упражнение, повторение, показ, метод взаимной проверки, метод взаимных заданий, создание ситуации успеха, приучение к

выполнению требований, постановка проблемы, постановка системы перспектив, регулирование физической нагрузки, использование видеосюжетов, рефлексия и др.

Оснащение занятий: журналы «Настольный теннис», «Информационно-методический журнал Федерации настольного тенниса России», плакаты по технике выполнения подач, ударов, стойки и хватки теннисной ракетки, нормативные требования, секундомер, инвентарь для игры в настольный теннис, видеокамера, видеотека, видеодвойка.

Формы подведения итогов: наблюдение, устный опрос, сдача контрольных нормативы, участие в соревнованиях, просмотр видеозаписей с соревнований, анализ.

## **V. Судейская практика**

Формы проведения занятий: учебное занятие, игра, соревнования.

Методы и приёмы: объяснение, беседа, работа с литературой, наблюдение, повторение, игровые моменты, метод взаимопроверки, приучение к выполнению требований, постановка системы перспектив, работа во временных группах, создание ситуации успеха, поощрение, решение проблемных вопросов, использование видеосюжетов, рефлексия и др.

Оснащение: положение о проведении соревнований, правила проведения соревнований, сеткомер, фишка для жеребьёвки, секундомер, карточки и протоколы соревнований, канцелярские принадлежности, фонотека, видеокамера, видеодвойка, видеотека, магнитофон.

Формы подведения итогов: контрольные задания, опрос, соревнования, анализ, просмотр видеозаписей с соревнований.

## **VI. Соревнования. Контрольные нормативы**

Формы проведения занятий и подведения итогов: контрольное занятие, соревнование.

Методы и приёмы: объяснение, практическое задание, постановка системы перспектив, приучение к выполнению требований, решение проблемных вопросов, создание ситуации успеха, поощрение, рефлексия и др.

Оснащение: инвентарь для игры в теннис, канцелярские товары, сеткомер, фишка для жеребьёвки, карточки и протоколы соревнований, скакалка, гимнастическая скамейка, канцелярские принадлежности, фонотека, видеотека, видеокамера, видеодвойка, магнитофон.

## **VII. Итоговое занятие**

Формы проведения занятий: итоговое групповое занятие.

Методы и приёмы: беседа, соревнование, практическое задание, игровые моменты, рефлексия.

Оснащение: спортивный инвентарь.

Форма подведения итогов: тест, опрос, соревнование.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Афанасьева Н.В. Творчество против наркотиков. – Вологда, 2006.
3. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Вчера. Сегодня. Завтра. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
4. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
5. Балайшите Л. От семи до... – М.: Физкультура и спорт, 1984.
6. Барчукова Г.В., Шпрах С.Д. Игра, доступная всем. – М.: Физкультура и спорт, 1998. (\*)
7. Басина М. Диалог с семьёй. – СПб, 2004. (\*)
8. Захаров Г.С. Настольный теннис: Теоретические основы. – Ярославль: Верхне-Волжское книжное издательство, 1990.
9. Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. – Иваново: Талка, 1991.
10. Ормаи Л. Современный настольный теннис. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
11. Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. – Ленинград: Лениздат, 1989. (\*)
12. Шпрах С.Д. У меня секретов нет... Техника. – М.: Физкультура и спорт, 1998. (\*)
13. Подписка информационно-методического журнала Федерации настольного тенниса «Настольный теннис», Москва.

Знаком \* отмечены литературные источники, рекомендуемые для детей и их родителей.