

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» города Канаш Чувашской Республики

Рассмотрено на заседании
Педагогического совета
Протокол № 03 от 01.09.2025 г
Председатель Н.В. Золотова



Утверждено
Приказ № 223 от 01.09.2025 г
Н.В. Золотова

Дополнительная общеразвивающая (модифицированная) программа
кружка «Настольный теннис»
форма обучения – очная
срок реализации - 4 года

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Вид деятельности – настольный теннис
Возраст обучающихся – 5-17 лет
Общее количество часов: 144 ч.

Педагог дополнительного образования высшей
квалификационной категории,
Почетный работник общего образования РФ
Лабзин Е.И.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис» составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановлением администрации г. Канаш Чувашской Республики от 16.08.2023 г. №779 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в городе Канаш в соответствии с социальным сертификатом»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья. Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, воспитанию и развитию основных физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости. Физическая подготовка теннисиста осуществляется в тесной связи с овладением техники выполнения каждого упражнения. Одна из главных задач физической подготовки – повышение эффективности техники

Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости бросков 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 действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования 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 и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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 подачи, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В случае эпиднеблагополучия в стране обучение может быть дистанционным.

Знакомство и обучение детей игре в настольный теннис происходит поэтапно, **по принципу: от простого к сложному**. Программа является **разноуровневой** – стартовый (дошкольники) и базовый уровни (школьники).

Условия реализации программы.

Срок реализации программы 3 года.

Программа рассчитана на детей 5-17 лет

На занятия принимаются все желающие при наличии медицинской справки о допуске врача. Набор детей и комплектование группы объединения проводится до 10 сентября.

Формы и режим занятий.

Объединение комплектуется в количестве 8-12 человек. Занятия группы объединения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 4 академических часа в неделю (144 академических часа в год) – 1 год обучения, группы 2,3 годов обучения могут делиться на подгруппы. Для дошкольников - 2 уч. часа до 30 минут - 2 раза в неделю, чтобы у детей не было

переутомления, результатом которого может стать снижение мозговой активности и внимания. Продолжительность академического часа – 45 мин. у школьников, 25-30 мин - у дошкольников.

Обучающиеся, достигнувшие наибольших результатов в обучении, после 3 года обучения переводятся в творческие группы.

Дети, как правило, увлекаются также быстро, как и теряют потом интерес. Поэтому задача педагога не только как можно дольше удерживать этот интерес, включая игровые моменты, но и с каждым занятием подпитывать его и все больше увеличивать. Для этого автор не рекомендует затягивать занятия.

Цель: Развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья через занятия настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные:

- обучать правилам игры в теннис,
- обучать основным приемам игры.

Развивающие:

- развивать скоростную выносливость, гибкость,
- развивать быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развивать оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

Воспитательные:

- воспитывать спортивную дисциплину,
- воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки.

Ожидаемые результаты.

К концу 1 года обучения учащиеся:

Личностные:

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

Предметные:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Метапредметные:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу 2 и 3 года обучения учащиеся:

Личностные:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получают разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Предметные:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;

- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Метапредметные:

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

По окончании 4 года обучения, учащиеся:

Личностные

- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;

Предметные

- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
- топ–спин справа по подставке справа;
- Научатся делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;

Метапредметные

- Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста.

Учебно-тематический план (1 год обучения) – 144 часа

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля	сроки реализации
1	Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ	2	2	-	беседа	сентябрь
2	Развитие настольного тенниса в России и за рубежом	2	2	-		сентябрь
3	Отработка «наката справа»	10	-	10	наблюдение	сентябрь
4	Физкультура и спорт в России	2	2	-	беседа	сентябрь
5	Изучение «наката слева»	10	-	10	зачет	октябрь
6	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	-	беседа	октябрь
7	Изучение «подрезки слева»	10	-	10	зачет	октябрь-ноябрь
8	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-	беседа	ноябрь
9	Изучение «подрезки справа»	10	-	10	зачет	ноябрь-декабрь
10	Правила игры и организация соревнований	2	2	-	беседа	декабрь
11	Игра «накатом по диагонали»	20	-	20	наблюдение	декабрь-январь
12	Психологическая подготовка	2	2	-	беседа	январь
13	Игра «накатом по линии»	20	-	20	наблюдение	январь-февраль
14	Гигиенические знания и средства закаливания	2	2	-	беседа	февраль
15	Игра «подрезкой по прямой»	22	-	22	наблюдение	март
16	Техника игры в настольный теннис	2	2	-	беседа	апрель
17	Игра «подрезкой по диагонали»	20	-	20	наблюдение	апрель-май
18	Тактика игры в настольный теннис	2	2	-	соревнование	май
19	Промежуточная аттестация	2	-	2	соревнования, сдача контрольных нормативов	май
ИТОГО:		144 ч.	18 ч.	126 ч.		

Конечный результат – должны научиться выполнять:

- 1) накат «слева» и «справа»
- 2) подрезка «слева» и «справа»

Учебно-тематический план (2, 3 годы обучения).

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля	Сроки реализации
1	Вводное занятие Вводный инструктаж по ТБ. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом	2	2	-	беседа	сентябрь
2	Отработка «наката справа»	10	-	10	зачет	сентябрь
3	Физкультура и спорт в России	2	2	-	беседа	сентябрь
4	Отработка «наката слева»	10	-	10	зачет	сентябрь-октябрь
5	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	-	беседа	октябрь
6	Отработка «подрезки слева»	10	-	10	зачет	октябрь-ноябрь
7	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-	беседа	ноябрь
8	Отработка «подрезки справа»	10	-	10	зачет	ноябрь
9	Правила игры и организация соревнований	2	2	-	беседа	декабрь
10	Игра «накатом по диагонали»	20	-	20	зачет	декабрь-январь
11	Психологическая подготовка	2	2	-	беседа	январь
12	Игра «накатом по линии»	20	-	20	зачет	январь-февраль
13	Гигиенические знания и средства закаливания	2	2	-	беседа	февраль
14	Игра «подрезкой по прямой»	12	-	12	зачет	март-апрель
15	Техника игры в настольный теннис	2	2	-	беседа	апрель
16	Игра «подрезкой по диагонали»	12	-	12	зачет	апрель
17	Тактика игры в настольный теннис	2	2	-	беседа	апрель
18	Игра «накатом справа в середину стола»	10	-	10	наблюдение	апрель-май
19	Игра «накатом справа в три точки»	10	-	10	наблюдение	май
20	Промежуточная аттестация.	2	-	2	Сдача контрольных нормативов, соревнования	май
	ИТОГО:	144 ч.	18 ч.	126 ч.		

Конечный результат – должны научиться выполнять:

3) накат «слева» и «справа» в различные зоны стола;

4) подрезка «слева» и «справа» в различные зоны стола;

Учебно-тематический план творческой группы (4 и более лет обучения)

№ п/п	Наименование темы	Всего	Теория	Практика	Формы контроля	Сроки реализации
1	Вводное занятие Вводный инструктаж по ТБ.	2	2	-	беседа	сентябрь
2	Отработка «наката справа»	10	-	10	зачет	сентябрь
3	Физкультура и спорт в России	2	2	-	беседа	сентябрь
4	Отработка «наката слева»	10	-	10	зачет	сентябрь-октябрь
5	Общая и специальная физическая подготовка	2	2	-	беседа	октябрь
6	Отработка «подрезки слева»	10	-	10	зачет	октябрь-ноябрь
7	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	2	-	беседа	ноябрь
8	Отработка «подрезки справа»	10	-	10	зачет	ноябрь
9	Правила игры и организация соревнований	2	2	-	беседа	декабрь
10	Игра «накатом по диагонали»	20	-	20	зачет	декабрь-январь
11	Психологическая подготовка	2	2	-	беседа	январь
12	Игра «накатом по линии»	20	-	20	зачет	январь-февраль
13	Гигиенические знания и средства закаливания	2	2	-	беседа	февраль
14	Игра «подрезкой по прямой»	12	-	12	зачет	март-апрель
15	Техника игры в настольный теннис	2	2	-	беседа	апрель
16	Игра «подрезкой по диагонали»	12	-	12	зачет	апрель
17	Тактика игры в настольный теннис	2	2	-	беседа	апрель
18	Игра «накатом справа в середину стола»	10	-	10	наблюдение	апрель-май
19	Игра «накатом справа в три точки»	10	-	10	наблюдение	май
20	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов	2	-	2	беседа	май
	ИТОГО:	144 ч.	18 ч.	126 ч.		

Конечный результат – должны научиться выполнять:

- 5) накат «слева» и «справа» в различные зоны стола;
- 6) подрезка «слева» и «справа» в различные зоны стола;

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Знакомство. Вводный инструктаж по ТБ. 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. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. История игры в теннис. Известные теннисисты мира. Физкультура и спорт в России.

3. Отработка «наката слева». Знакомство с правилами. Игра под наблюдением педагога.

4. Отработка «наката справа». Знакомство с правилами. Игра под наблюдением педагога.

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

Практика: Разновидности вертикальной хватки. Разновидности горизонтальной хватки.

6. 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.

7. 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. Отработка приема на тренажере. Отработка индивид. у стенки, с партнером. Отработка 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 срезок 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. Отработка 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 ног и 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.

8. 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 у стола.

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

9. Техника игры в настольный теннис.

Техника основных ударов и подач в игре с партнёром. Правила совмещения выполнения приёмов с техникой передвижения.

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

10. Тактика игры в настольный теннис.

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.

11. Гигиенические знания и средства закаливания. Правила ЗОЖ. Режим дня

12. Игра «накатом справа в середину стола». Знакомство с правилами. Игра под наблюдением педагога.

13. Игра «накатом слева в середину стола». Знакомство с правилами. Игра под наблюдением педагога.

14. Игра «подрезкой по прямой». Знакомство с правилами. Игра под наблюдением

15. Отработка «подрезки слева». Знакомство с правилами. Игра под наблюдением

16. Игра «накатом по диагонали». Знакомство с правилами. Игра под наблюдением

17. Игра «накатом справа в три точки». Знакомство с правилами. Игра под наблюдением

18. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Беседа

19. Психологическая подготовка. Знакомство с понятием “психология игрока”. Указания для правильной психологической подготовки к соревнованиям.

20. Промежуточная аттестация.

Правила игры. Правила применения тактических и технических действий. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

Организационно-педагогические условия реализации Программы:

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения являются: наблюдение педагога, технический зачет, беседа, сдача контрольных нормативов, соревнования.

Формы подведения итогов.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Контрольные занятия проводятся в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

Материально-технические условия

Материально-техническое оснащение.

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивный зал,
- столы теннисные,
- ракетки,
- сетки,
- мячи,
- различные тренажеры

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы

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.

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.

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 контрольных занятий по программе “Настольный теннис”.

Список информационных ресурсов

1. Список литературы.

Для педагога.

1. *Барчукова Г.А.* Настольный теннис. – М.: физкультура и спорт, 1990.
2. *Гогун Н.Е., Мартынов 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 и родителей.

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

2. Список электронных ресурсов

<http://www.ittf.com> — Международная федерация настольного тенниса

<http://www.ettu.org/> — Европейская федерация настольного тенниса.

<http://ttfr.ru/> - федерация настольного тенниса России

<http://table-tennis-omsk.ru> - Настольный теннис для всех

www.FVNT.ru — это официальный сайт Фонда ветеранов настольного тенниса России