

Управление образования администрации
Анжеро-Судженского городского округа

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Анжеро-Судженского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №1 «Юность»

РАССМОТЕНО
на заседании
педагогического Совета
МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность»
Протокол № 6
«10» июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУ ДО «ДЮСШ № «Юность»
А.Г.Ефимов
Приказ № 51
«04» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
(Стартовый уровень)

Срок реализации: 1 год

Адресат: учащиеся 7-18 лет

Разработчик программы:

Каразбаева Наталья Николаевна, инструктор-методист

Анжеро – Судженский городской округ, 2023г

Содержание

1	Пояснительная записка	3
2	Цель и задачи программы	5
3	Содержание программы	6
4	Планируемые результаты освоения программы	9
5	Оценочные материалы, формирующие систему оценивания	11
6	Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)	15
7	Материально-техническое обеспечение программы	18
8	Перечень информационно-методических материалов	18

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «Настольный теннис» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной правительственным распоряжением от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1 «Юность».

Краткая характеристика вида спорта, его значимость:

Настольный теннис – вид спорта, индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов на специальном столе, высота которого 76 см, ширина - 152,5 см, длина - 274 см, разделенном сеткой высотой 15,25 см, спортсмены стремятся направить мяч на сторону соперника так, чтобы он приземлился на половине стола противника, при этом придавая мячу такое вращение, при приеме которого, соперник допустил бы ошибку. Партия в настольном теннисе ведется до 11 очков, встреча проводится из нечетного количества партий.

Настольный теннис включен в мировую систему спортивных соревнований, в том числе программе Олимпийский игр, а также в профессиональном спорте.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый – общеразвивающий, подготовительный, предусматривает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы:

Актуальность программы заключается в создании условий для развития личности ребёнка и мотивации к познанию, преодолению сложностей и

достижению результатов; профилактики асоциального поведения, культурного и профессионального самоопределения, самореализации личности ребенка.

Программа дает возможность реализовать свои потребности, общаясь в коллективе проявить свои способности.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена также тем, что предлагает подростку выбор здорового образа жизни, развитие его индивидуальных качеств.

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.

Адресат: обучающиеся от 7 до 18 лет

Формы и режим занятий по программе:

Форма обучения – очная

Формы проведения занятий: учебно-тренировочные (групповые, индивидуальные), беседы, тестирование и медицинский контроль; участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях;

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Срок реализации: 1 год обучения.

Объем программы: 228 часов

Возраст обучающихся	Количество занятий в неделю	Продолжительность академического часа	Количество часов в неделю (академические часы)
7-18 лет	3	2x45 мин.	6

Учебно-тематический план

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тренировочная деятельность	210	-		
	Общая физическая подготовка	126	-	126	Выполнение контрольных нормативов ОФП
	Специальная физическая подготовка	82	-	82	Выполнение контрольных нормативов СФП
	Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях	2	-	2	
2	Теоретическая подготовка	12	12	-	Опрос, тестирование
3	Медицинское обследование и медико -восстановительные мероприятия	2	-	2	

4	Текущий контроль, промежуточная аттестация	4	-	4	Выполнение контрольных нормативов
Итого часов:		228	12	216	

Цель и задачи программы

Цель: привитие потребности к систематическим занятиям спортом; развитие личности; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств; создание прочной основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни; содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию; расширение двигательных возможностей максимально возможного числа детей через занятия общефизической подготовкой; знакомство с основами настольного тенниса.

Задачи:

– развивать мотивацию личности ребенка к активному образу жизни и систематическим занятиям настольным теннисом;

– укреплять здоровье обучающихся;

– сформировать жизненно важные умения и навыки, через обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами настольного тенниса;

– повысить уровень развития физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей в соответствии с сенситивными периодами и функциональные возможности организма;

– воспитать волевые, моральные, этические и эстетические качества обучающихся.

– сформировать представление о физической культуре ее истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

– сформировать представление о виде спорта «настольный теннис» и истории его развития;

– сформировать представление о строении и функциях организма, сформировать гигиенические знания и навыки, знания о врачебном контроле и самоконтроле;

– ознакомить с основами техники выполнения базовых упражнений;

– способствовать участию в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях.

Содержание программы

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История развития настольного тенниса

История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене.

Правила соревнований по настольному теннису, нормы, требования и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по настольному теннису.

Требования к инвентарю, оборудованию и спортивной экипировке.

Представления о современном инвентаре и экипировке для игры в настольный теннис. Эволюции развития инвентаря и его современные модели, биомеханические и аэродинамические характеристики современного инвентаря, рекомендации по правильному подбору накладок, оснований, мячей и столов для настольного тенниса.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Основы спортивного питания.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа). Сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение, приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловища, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении вися.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, штангой (для юношей)

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные технические приемы:

1. Исходные положения (стойки): правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя

2. Способы передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки

3. Способы держания ракетки: вертикальная хватка-«пером», горизонтальная хватка-«рукопожатие»

4. Поддачи: по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом

5. Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка

6. Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка, в подставка

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

Техника нападения.

Техники передвижения. Бесшажный способ передвижения (без переноса ОЦТ; с незначительным переносом ОЦТ; с полным переносом ОЦТ). Шаги (одношажный, приставной, скрестный). Прыжки (с двух ног, с двух ног на одну, с одной ноги на другую). Рывки (с правой ноги, с левой ноги, с поворотом туловища, с наклоном туловища)

Техники подачи. Подброс мяча. Траектория и направление полета мяча. Точки пересечения плоскостей вращения мяча. Прием подач. Формы распознавания подач соперника.

Игра в нападении. Накат слева, справа.

Техника защиты.

Техники передвижения. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Срезка, подрезка.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору активного образа жизни, систематических занятий общефизической подготовкой.

2) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, мнению, мировоззрению, культуре, языку;

3) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах, через формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, спортивно-оздоровительной и других видов деятельности;

4) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

5) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения поставленных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогами и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Предметные результаты:

Обучающиеся должны знать:

– Гигиенические требования к обучающимся

– Режим дня спортсмена

– Историю развития настольного тенниса в России и терминологию избранной игры

Уметь:

- Составлять режим дня и руководствоваться им. Закалять свой организм
- Подготовить место для занятий
- Соблюдать технику безопасности на занятиях
- Проявлять стойкий интерес к занятиям
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)
- Выполнять технические элементы тенниса на учебно-тренировочных занятиях

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания

Текущий контроль:

- собеседование по теоретическим вопросам;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

Промежуточная аттестация:

- собеседование по теоретическим вопросам;
- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП

Текущий контроль

Нормативы для контроля уровня общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши		Девушки
ОФП			
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0с)		Бег на 30 м (не более 6,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)		Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 2 м)		Метание мяча для настольного тенниса (не менее 2 м)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)		Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 25 раз)		Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 25 раз)
СФП			
Наименование технического приема	Количество ударов в серию		
	юноши	девушки	
Набивание мяча ладонной стороной ракетки	50-20	40-15	зачёт
Набивание мяча тыльной стороной ракетки	50-20	40-15	зачет
Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	50-20	40-15	зачет
Игра накатами справа по диагонали	30 и более	20 и более	зачёт

Игра накатами слева по диагонали	30 и более	20 и более	зачет
Выполнение наката справа и слева в правый угол стола (игра в правосторонний «треугольник»)	20 и более	15 и более	зачет
Выполнение наката справа и слева в левый угол стола (игра в левосторонний треугольник)	20 и более	15 и более	зачёт
Игра накатами справа по прямой (в левый угол стола)	30 и более	20 и более	зачет
Сочетание накатов справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин.)	8 и менее	10 и менее	зачёт
Выполнение подачи справа по всему столу (10 попыток)	8	6	зачет
Выполнение подачи слева по всему столу (10 попыток)	8	6	зачет

Программа тестирования по общефизической подготовке.

- Прыжок в длину с места, см. Выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Бег 30 м, сек. Бег выполняется с высокого старта. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.
- Прыжки на скакалке на двух ногах в течении 30 сек. Фиксируется количество выполненных прыжков.
- Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 сек.- кол-во раз.

Вопросы по теоретическому материалу

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие настольного тенниса, как вида спорта.
3. Первые чемпионаты России.
4. Строение организма человека.
5. Гигиена (личная гигиена, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
6. Значение утренней зарядки, тренировки.

7. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.

8. Понятие о врачебном контроле.

9. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.

10. Правила соревнований вида спорта настольный теннис

Промежуточная аттестация

Нормативы для контроля уровня общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
	Юноши		Девушки
ОФП			
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,0с)		Бег на 30 м (не более 6,3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)		Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 2 м)		Метание мяча для настольного тенниса (не менее 2 м)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)		Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 25 раз)		Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 25 раз)
СФП			
Наименование технического приема	Количество ударов в серию		Оценка выполнения
	юноши	девушки	
Накат справа по диагонали	25 и более	20 и более	зачёт
Накат слева по диагонали	25 и более	20 и более	зачет
Сочетание наката справа и слева в правый угол	25 и более	20 и более	зачет
Сочетание наката справа и слева в левый угол	25 и более	20 и более	зачёт
Откидка слева со всего стола (количество ошибок за 3 мин.)	5 и менее	8 и менее	зачет
Сочетание откидок справа и слева (количество ошибок)	15 и менее	18 и менее	зачет

за 3 мин.)			
Поддачи справа (слева) накатом	8	6	зачёт
Поддачи справа (слева) откидкой (подрезкой)	9	7	зачет

Вопросы по теоретическому материалу

1. Понятие физическая культура и спорт России, история ее развития, современное развитие, значение в жизни человека.
2. Возникновение и развитие настольного тенниса, как вида спорта.
3. Первые чемпионаты России.
4. Строение организма человека.
5. Гигиена (личная гигиена, уход за кожей, волосами, кожей и полостью рта). Рациональное питание. Гигиена сна. Вред курения, алкоголя, наркотиков.
6. Значение утренней зарядки, тренировки.
7. Режим, значение режима в период тренировок и при участии в соревнованиях.
8. Понятие о врачебном контроле.
9. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности.
10. Правила соревнований вида спорта настольный теннис
11. Краткий обзор развития настольного тенниса в России и за рубежом.
12. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
13. Режим дня.
14. Определение самоконтроля. Дневник самоконтроля.
15. Основы массажа.

Образовательные и учебные форматы (формы, методы, приемы и педагогические технологии, используемые в программе)

В процессе реализации программы, организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточных для её освоения.

Основными **формами** при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- участие в спортивных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа видеозаписей, просмотра соревнований);
- врачебный контроль и медико-восстановительные мероприятия;
- занятия в условиях пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях;
- промежуточная аттестация.

Методы работы:

1. Специфические методы:

а) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

– методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного упражнения, стандартно-интервального упражнения), методы переменного упражнения (переменно-непрерывного, переменного интервального), круговой метод

б) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

в) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

г) метод круговой тренировки заключается в том, что обучающийся как бы передвигается по заданному кругу, выполняя определенные упражнения или задания, позволяющее разнонаправленно воздействовать на различные мышцы, органы и системы организма. Цель метода состоит в достижении оздоровительного эффекта от упражнений и в повышении работоспособности организма.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящих перед педагогом задач, содержания образовательной работы, а также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

2. Общепедагогические методы:

– словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии и замечания, распоряжения, команды, указания);

– методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность, опосредованная наглядность, направленного про чувствования двигательного действия, срочной информации).

Приёмы работы:

1. Наглядно- зрительные приемы:

- показ физических упражнений;
- использование наглядных пособий (схемы, рисунки, фотографии и пр.);
- имитация (подражание)
- зрительное ориентиры (предметы, разметка)

2. Наглядно-слуховые приемы:

- сигнал свистка, музыка;

3. Тактильно-мышечные приемы:

- непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежат следующие **технологии образования, развития и воспитания:**

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

– физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся: развитие физических качеств, двигательной активности и становления физической культуры, закаливание, воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

– технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье обучающихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия обучающихся;

– технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные и спортивные игры;

– технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии - организация усвоения обучающимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических, познавательных и нравственных способностей обучающихся путём использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действия, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

Интегрированное занятие отличается от традиционного использования межпредметных связей, предусматривающих лишь эпизодическое включение материала других предметов. Интегрирование соединяет знания из разных образовательных областей на равноправной основе, дополняя друг друга. При этом решается несколько задач развития. В форме интегрированных занятий лучше проводить обобщающие занятия, презентации тем, итоговые занятия.

Материально-техническое обеспечение программы

Для тренировок по настольному теннису используется следующий инвентарь и оборудование:

- теннисные столы;
- ракетки для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг;
- мячи набивные (медицинболлы) весом от 1 до 5 кг;
- перекладина гимнастическая;
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая.

Перечень информационно-методических материалов

1. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М.: Физкультура и спорт, 1999
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис. Правила игры, судейство и организация соревнований. М.: Физкультура и спорт, 2006
3. Белиц-Гейман С.П. Физическая подготовка теннисиста. М.: ФиС, 1974.
4. Вернер Ш. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира. М.: Эксмо, 2016
5. Верхошанская Н.Ю. Некоторые особенности методики скоростно-силовой подготовки теннисиста. – Теннис. – М.: ФиС, 1982. – с. 29–32.
6. Верхошанская Н.Ю., Морозов М.А. Силовая подготовка детей и юношей. – Теннис. М.: ФиС, 1985.
7. Жданов В.Ю., Жданов И., Милоданова Ю. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов. М.: Спорт, 2015. 128 с.
8. Команов В.В. Тренировочный процесс в настольном теннисе: учебно-методическое пособие. М.: Советский спорт, 2014
9. Матыцин О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе. М.: Теория и практика физической культуры, 2001
10. Мизин А.Н., Барчукова Г.В. Физическая культура. Настольный теннис. Учебное пособие. М.: Дивизион, 2015
11. Настольный теннис. Правила соревнований. СПб.: ЭЛБИ-СПб, 2010
12. Судаков С. Правила вида спорта «Настольный теннис». М.: Russian Chess House, 2019
13. Шлагер В., Гросс Б. Настольный теннис. Руководство от чемпиона мира Вернера Шлагера. М.: Эксмо, 2016. 176 с.