

Департамент образования мэрии города Ярославля
Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Юность»

Принята на заседании
Методического совета
« 25 » 03 2022 года
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»
/А.Л. Бусарев/
« 25 » 03 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Первая ракетка»

Возраст учащихся: 8– 12 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик программы:
Ногтикова Л. А.,
педагог дополнительного образования

	ЦДТ «Юность»	2022	03	25
76	Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»	15	0	15
10	Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»	0	0	0
18	Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»	0	0	0
13	Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»	0	0	0

Ярославль
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

	Стр.
I. Пояснительная записка	3
1. Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
2. Цель, задачи программы	4
3. Этапы реализации программы	4
4. Условия реализации программы	5
5. Режим организации занятий	5
6. Ожидаемые результаты	5
7. Формы организации и проведения занятий	6
8. Способы отслеживания результатов	7
9. Формы аттестации (подведения итогов)	7
II. Учебно-тематические планы, учебно-календарный график	7
III. Содержание учебно-тематических планов	10
IV. Обеспечение программы	14
1. Методическое обеспечение	14
2. Наглядно-дидактический материал	14
3. Материально-техническое обеспечение	14
V. Список литературы	15

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и практическая значимость программы

В современном обществе вопросы, касающиеся оздоровления детей, формирования здорового образа жизни очень злободневны, поскольку большое количество детей обладает слабым здоровьем, физически не развиты и подвержены влиянию вредных привычек.

Приобщение подрастающего поколения к физкультуре и спорту является наиболее важной проблемой в настоящее время. В Законе «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.12., в «Концепции развития дополнительного образования детей», утвержденной Распоряжением Правительства РФ № 1726-р от 4.09.2014 года, в ряде других нормативных документов делается акцент на «физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни».

Настольный теннис – массовый, увлекательный, и зрелищный вид спорта с разнообразнейшей техникой, богатый тактическими вариантами и требующий высокой общефизической, специальной и психологической подготовки от спортсмена. В то же время, настольный теннис – это один из наиболее доступных видов спорта, не требующих больших материальных затрат, и его популяризация позволит привлечь к занятиям физической культурой большое количество детей и подростков. Поэтому и программы, направленные на обучение детей данному виду спорта, также *актуальны и имеют большую практическую значимость и педагогическую целесообразность.*

Данная общеобразовательная общеразвивающая *модифицированная* программа детского объединения «Ракетка» имеет *физкультурно-спортивную* направленность и *разноуровневую* структуру.

К ее *отличительным особенностям* следует отнести:

- то, что программа предусматривает проведение занятий и с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, к которым применяется индивидуальный подход, создаются индивидуальные условия в ходе проведения занятия;
- программа не предусматривает специального отбора поступающих в объединение детей, принимаются все желающие дети без исключения.

Данная программа подготовлена на основе работ Ю.П. Байгулова, А.Н. Романина, других авторов, рассматривающих методические вопросы подготовки юных теннисистов. *Программа реализуется в Ярославском муниципальном районе г.Ярославль, в городской местности.*

Цель программы

– способствовать формированию здорового образа жизни, организации активного досуга обучающихся через занятия настольным теннисом.

Задачи дополнительной образовательной программы:

Обучающие:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;

Развивающие:

- формирование жизненно важных двигательных навыков и умений, применение их в различных условиях;
- повышение спортивной квалификации.

Воспитывающие:

- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- воспитание у занимающихся нравственных и волевых качеств;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать физические трудности при выполнении сложных упражнений;
- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между учениками, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Этапы реализации программы

Срок реализации программы составляет 5 лет.

На 1 году обучения обучающиеся знакомятся с историей развития настольного тенниса в России и за рубежом, техникой безопасности, инвентарем, основой техники игры.

На 2 году обучения обучающиеся знакомятся с историей развития олимпийского движения, чемпионов по настольному теннису в городе и области. Обучающиеся совершенствуют технику игры: откид, накатка слева и справа.

На 3 году обучения обучающиеся учатся тому, как починить инвентарь. Обучающиеся будут выполнять технический прием подрезка, контрудар.

На 4 году обучения обучающиеся будут выполнять технический прием топ-спин.

Условия реализации программы

Данная программа предназначена детям 8 – 12 лет.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения.

Наполняемость одной групп 1 года обучения – 13-15 человек,

2 год обучения – 10-15 человек,

3, 4 год обучения – 8-15 человек,

Режим организации занятий

Занятия проводятся на 1 году обучения 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа. Один академический час составляет 45 минут.

Общее количество часов в год – 144.

Занятия на 2, 3 и 4 году обучения проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа. Общее количество часов в год – 216.

Ожидаемые результаты

По окончании 1-го года обучения занимающийся должен знать:

- правила одиночных игр;
- технику выполнения основных ударов (плоский удар, накат, кач);
- историю развития настольного тенниса в России.

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять основные технические приемы игры;
- судить одиночные игры;
- выполнять простые движения (перемещения у стола, удары) с определенной силой и скоростью.

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны знать:

- историю развития игры в мире;
- технику выполнения ударов (основных атакующих и оборонительных);
- технику выполнения комбинаций ударов;
- иметь представление о круговой и олимпийской системе соревнований.

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- выполнять без ошибок основные технические приемы;

- выполнять (не серийно) сложные технические приемы;
- судить одиночные и парные игры.

К концу 3-го года обучения обучающиеся должны знать:

- психологический настрой организма во время розыгрыша очка;
- влияние накладок на технику и тактику игры;
- состав судейской коллегии и обязанности судей;
- тенденции развития настольного тенниса в мире, России, нашем регионе;
- тактические варианты игры при игре против защиты и нападения.

К концу 3-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- правильно выбирать тактику в зависимости от игры соперника и игровой ситуации;
- серийно выполнять сложные элементы игры;
- в совершенстве выполнять и комбинировать базовые элементы игры;

К концу 4-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- проводить полный анализ игры соперника;
- в совершенстве комбинировать сложные элементы игры;
- владеть навыками судьи 2-й категории

К концу 4-го года обучения обучающиеся будут иметь навык:

- свободной игры в настольный теннис в спарринг-партнерстве.

Формы организации и проведения занятий:

При реализации программы используются групповые и индивидуальные формы работы.

Теоретические: беседы, объяснение, рассказ, обсуждение.

Практические: разучивание упражнений, развитие двигательных качеств, показ и демонстрация упражнений, тренировочные игры на счёт, инструкторская и судейская практика.

Методы обучения:

- репродуктивные;
- демонстрационно-наглядные.

Способы отслеживания результатов

Для отслеживания результативности выполнения программы используется методика входящего, текущего и итогового контроля.

Целью *входящего контроля* является выявление навыков игры, определения причин отклонения от стандартной игры, наметка путей корректировки игры. Для этого проводится анкетирование поступивших в объединение обучающихся, выполнение контрольных приемов (проверка умения владеть мячом).

Целью *текущего контроля* является контролирование полученных теоретических знаний, выявление отстающих учеников и уделение им большего внимания в индивидуальной работе. Для этого проводится тестирование, предусматривающее выполнение контрольных нормативов.

Целью *итогового контроля* является проверка усвоения всего объема учебного материала конкретного года обучения по программе. Для этого проводятся теоретический (с помощью дидактического материала) и практический зачеты по итогам года; наиболее опережающие игроки участвуют в турнирах по настольному теннису более высокого уровня, наряду с обучающимися следующих годов обучения.

Формы отслеживания результатов

- сдача контрольных нормативов;
- мини-спартакиады;

- наблюдение;
- ведение дневника «Юный теннисист»;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- беседа с родителями.

Форма аттестация обучающихся

- проект;
- таблица сдачи контрольных нормативов;
- открытое занятие.

II. Учебно-тематические планы

Учебно-тематический план 1 года обучения

№ п/п	Разделы	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности Меры предупреждения травматизма	1	1	-
2	История развития настольного тенниса за рубежом и в России.	1	1	-
3	Гигиена и режим дня спортсменов. Самоконтроль спортсмена	1	1	-
4	Оборудование и инвентарь для занятий настольным теннисом	1	1	-
5	Общая физическая подготовка	16		16
6	Специальная физическая подготовка	30		30
7	Технико-тактическая подготовка	70		70
8	Контрольные нормативы	4		4
9	Психологическая подготовка	2		2
10	Соревнования Правила игры	18		18
Всего:		144	4	140

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Разделы	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности Меры предупреждения травматизма	2	2	-
3	Распространение игры в России. Успехи российских спортсменов в международных соревнованиях	2	2	-
2	Гигиена и режим дня. Строение и функции организма человека.	2	2	-
4	Ремонт оборудования и инвентаря	2	1	1
5	Правила игры, организация и проведение соревнования	3	3	
6	Общая физическая подготовка	16	-	16
7	Специальная физическая подготовка.	30	-	30
8	Основы техники и тактики игры	108	-	108
9	Контрольные нормативы	6	-	6
10	Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия	9	-	9
11	Участия в соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису	36		36
Всего:		216	10	206

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Разделы	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Меры безопасности. Гигиена и врачебный контроль. Влияние природных факторов. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи.	4	3	1
2	Развитие настольного тенниса в России, распространение игры в России.	3	2	1
3	Основы техники настольного тенниса. Совершенствования подач различной длины и направления	6	3	3
4	Ремонт инвентаря и оборудования	3	1	2
5	Общая физическая подготовка	12	-	12
6	Специальная физическая подготовка	14	-	14
7	Технико-тактическая подготовка	123	-	123
8	Контрольные испытания	6	-	6
9	Судейская практика. Правила игры.	6	2	4
10	Техника и тактика парных встреч	6	1	5
11	Психологическая подготовка. Основы валеологии	3	2	1
12	Участие в соревнованиях	30	-	30
Всего:		216	14	202

Учебно-тематический план 4 года обучения

№ п/п	Разделы	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности. Теоретическая подготовка.	10	10	-
2	Основы техники и технической подготовки	20	4	16
3	Общая физическая подготовка	8	1	7
4	Специальная физическая подготовка	12	2	10
5	Техническая и тактическая подготовка	110	10	100
6	Соревнования	30	-	30
7	Контрольные нормативы	12	2	10
8	Восстановительные мероприятия	4	1	3
9	Инструкторская практика и наставничество	10	2	8
Всего:		216	32	184

Календарно-учебный график

	Количество часов в неделю	Количество часов в месяц	Количество часов в год
1 год обучения	4 ч	16 ч	144 ч
2 год обучения	6 ч	24 ч	216 ч
3 год обучения	6 ч	24 ч	216 ч
4 год обучения	6 ч	24 ч	216 ч

Дата начала: первая неделя сентября каждого учебного года

Дата окончания: последняя неделя мая каждого учебного года

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ

1 год обучения.

Раздел 1. Введение. Техника безопасности Меры предупреждения травматизма

Теория: Объяснения правил безопасности во время занятий настольным теннисом.

Раздел 2. История развития настольного тенниса за рубежом и в России

Теория: рассказ о истории развития настольного тенниса за рубежом и в России.

Раздел 3. Гигиена и режим дня спортсменов. Самоконтроль спортсмена

Теория: объяснение гигиены спортсменов.

Раздел 4. Оборудование и инвентарь для занятий настольным теннисом

Теория: рассказ о предназначении оборудования и инвентаря для занятий настольным теннисом

Раздел 5. Общая физическая подготовка

Практика: разминка на разогрев костно-мышечного аппарата; упражнения на развитие подвижности суставов рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; разгибание и сгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища; медленный бег на месте; прыжки с места толчком обеих ног; прыжки боком в лево и вправо; подъем туловища с касанием пальцами рук, носков ног.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Практика: Комплекс упражнений по подготовке наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища ног и рук; упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя руками и одной рукой; метание мячей на дальность и точность попадания в заданную цель; упражнение по развитию чувства мяча; набивка мяча по ракетке; жонглирование; блок методических приемов для развития ловкости, гибкости и быстроты реакции; упражнения в паре и группе «Круговерть», «Пин-Понг».

Раздел 7. Техничко-тактическая подготовка

Практика: Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока; упражнения с ракеткой и мячом; броски мяча правой, левой рукой о пол, партнеру, о стену, с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу; перебрасывание мяча с одной руки на другую; подбрасывание мяча вверх с ловлей мяча с одной рукой; различные виды жонглирования мячом; работа у тренажера; упражнения с ракеткой и мячом в движении шагом, бегом; жонглирование с разными сторонами ракетки; удары справа и слева ракеткой по мячу; сочетание ударов справа и слева.

Раздел 8. Контрольные нормативы

Практика: проведение промежуточных и итоговых контрольных нормативов по отработке подачи, откидки справа и слева, наката справа и слева; сочетание откидки и наката справа и слева.

Раздел 9. Психологическая подготовка

Практика: тренинги и упражнения по эмоциональной готовности к соревнованиям различного уровня.

Раздел 10. Соревнования. Правила игры

Практика: демонстрация международных правил игры по настольному теннису; изучения игровых ситуаций; судейская практика; анализ игровых ситуаций; просмотр видеоматериалов чемпионатов разного уровня.

2 год обучения.

Раздел 1. Введение. Техника безопасности Меры предупреждения травматизма

Теория: Объяснения правил безопасности во время занятий настольным теннисом; краткие сведения о строении и функциях организма человека; особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте; опорно-двигательный аппарат.

Раздел 2. Распространение игры в России. Успехи Российских спортсменов в международных соревнованиях

Теория: биография ярославского теннисиста А.Шибачева, О.Прохорова и их заслуги в

международных и российских соревнованиях; спортивные заслуги китайских теннисистов.

Раздел 3. Гигиена и режим дня. Строение и функции организма человека.

Теория: режим питания; питьевой режим; гигиена сна; уход за кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта; уход за ногами.

Раздел 4. Ремонт оборудования и инвентаря

Теория: правильный выбор ракетки под индивидуальные параметры; приобретение теннисного мяча.

Практика: приемы бережного отношения к инвентарю; корректная работа с тренажером и его установка.

Раздел 5. Правила игры, организация и проведение соревнования

Теория: правила международной организации по настольному теннису; судейская терминология.

Практика: анализ судейской практика; разбор игровых ситуаций.

Раздел 6. Общая физическая подготовка

Практика: перестроение на месте и в движении; наклоны вперед и назад, в стороны; разминка на разогрев костно-мышечного аппарата; упражнения на развитие подвижности суставов рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; разгибание и сгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища; медленный бег на месте; прыжки с места толчком обеих ног; прыжки боком в лево и вправо; подъем туловища с касанием пальцами рук, носков ног; повороты на месте и в движении.

Раздел 7. Специальная физическая подготовка

Практика: специальная гимнастика для пальцев; сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку; контролировать правильность хвата; игра с мячом у стены; комплекс упражнений по подготовке наиболее важных в настольном теннисе мышц туловища ног и рук; упражнения с набивными мячами разного веса; метание двумя руками и одной рукой; метание мячей на дальность и точность попадания в заданную цель; упражнение по развитию чувства мяча; набивка мяча по ракетке; жонглирование; блок методических приемов для развития ловкости, гибкости и быстроты реакции; упражнения в паре и группе «Круговерть», «Пин-Понг».

Раздел 8. Основы техники и тактики игры.

Практика: совершенствование изученных приемов игры; чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными направлениями полета мяча; техника вращения мяча; подачи: толчком слева без вращения мяча, ударом справа без вращения мяча, ударом справа с вращением вверх, ударом слева с вращением вверх; ударом слева с подрезкой; ударом справа с подрезкой; сочетание ударов удары и накат слева и справа, поочередно против «подставки» без вращения мяча и против подрезки.

Раздел 9. Контрольные нормативы

Практика: организация мини-спартакиад; отработка контрольных нормативов.

Раздел 10. Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия

Практика: тренинги и упражнения по эмоциональной готовности к соревнованиям различного уровня; выполнение упражнений на саморегуляцию.

Раздел 11. Участия в соревнованиях. Правила соревнований по настольному теннису

Практика: проведение внутригрупповых, межгрупповых соревнований на внутриучрежденческом, районном, городском уровнях; анализ игровых ситуаций.

3 год обучения.

Раздел 1. Введение. Меры безопасности. Гигиена и врачебный контроль. Влияние природных факторов. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Оказание первой медицинской помощи.

Теория: Объяснения правил безопасности во время занятий настольным теннисом; рассказ о гигиене спортсмена и мест занятий теннисом; гигиеническое значение водных процедур; использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Практика: анализ практик врачебного контроля и самоконтроля; анализ данных по самоконтролю: вес, потоотделение, пульс.

Раздел 2. Развитие настольного тенниса в России, распространение игры в России.

Теория: настольный теннис; олимпийская игра; участие россиян в олимпиадах.

Практика: демонстрация видеофильма о спортивных играх на олимпиадах.

Раздел 3. Основы техники настольного тенниса. Совершенствования подачи различной длины и направления

Теория: понятие техники и тактики игры.

Практика: совершенствование изученной практики игры; чередование нескольких приемов игры в быстром темпе; сочетание сложных подач атакующими и защитными ударами; поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов восьмерки по прямой и по диагонали.

Раздел 4. Ремонт инвентаря и оборудования

Теория: параметры правильного выбора сетки и ее материала; теннисные столы.

Практика: упражнения по восстановлению поломанной ракетки и теннисных мячей.

Раздел 5. Общая физическая подготовка

Практика: упражнения с предметами; скакалка; прыжки с вращением; скакалка вперед и назад; прыжки с поворотами; бег; перестроение на месте и в движении; наклоны вперед и назад, в стороны; разминка на разогрев костно-мышечного аппарата; упражнения на развитие подвижности суставов рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах; разгибание и сгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища; медленный бег на месте; прыжки с места толчком обеих ног; прыжки боком в лево и вправо; подъем туловища с касанием пальцами рук, носков ног; повороты на месте и в движении.

Раздел 6. Специальная физическая подготовка

Практика: имитационные передвижения; прыжки; шаги и выпады по сигналу; приседания на одной и двух ногах; упражнения с ракеткой; подбивание мяча с различными сторонами на месте и во время ходьбы; удары слева и справа у тренировочной стенки; удары слева и справа у тренировочной стенки; различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками; игра с партнером двумя мячами на столе; игра в крутиловку.

Раздел 7. Техничко-тактическая подготовка

Практика: совершенствование приобретенных на занятиях умений и навыков; упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движений, выносливости; выполнение серийных ударов; удары откатка справа и слева по диагонали и по прямой; удары и накат справа и слева; сочетание ударов справа и слева; сочетание ударов накат справа и слева в левый угол стола.

Раздел 8. Контрольные испытания

Практика: практика инструктора-общественника; организация мини-спартакиад; отработка контрольных нормативов.

Раздел 9. Судейская практика. Правила игры

Теория: правила игры; судейская терминология.

Практика: тестирование по правилам и терминологии игры; судейство соревнований.

Раздел 10. Техника и тактика парных встреч

Теория: объяснение техники игроков при парных встречах; беседа о правилах игры при парных встречах; значение начальной расстановки игроков; особенности тактических приемов парных игр.

Практика: анализ согласованных действий партнеров при проведении парных встреч; тактика игроков смешанных парных игр; тактических приемы.

Раздел 11. Психологическая подготовка. Основы валеологии

Теория: понятие саморегуляции; критерии саморегуляции.

Практика: тренинги и упражнения по эмоциональной готовности к соревнованиям различного уровня; выполнение упражнений на саморегуляцию; значение психологических показателей для повышения спортивных результатов.

Раздел 12. Участие в соревнованиях

Практика: подготовка к соревнованиям; организация соревнований в группах; судейство соревнований; анализ и разбор ошибок в технике и тактике игры; работа над исправлением ошибок.

4 год обучения.

Раздел 1. Введение. Техника безопасности. Теоретическая подготовка.

Теория: Объяснения правил безопасности во время занятий настольным теннисом. Объяснение принципов безопасного поведения на тренировках. Гигиенические требования. Первая медицинская помощь при травматизме.

Раздел 2. Основы техники и технической подготовки.

Теория: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние упражнений на организм.

Практика:

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Теория: Увеличение объема интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера.

Практика: многократного повторения каждого упражнения; одновременные, попеременные последовательные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах; сгибания и разгибания; отведение; повороты; маховые и круговые движения; упражнения для мышц туловища.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория: развитие аэробной подготовленности, быстроты, скорости, скоростных возможностей.

Практика: наклоны вперед и назад в стороны с различными положениями и движениями рук; совершенствование упражнений с предметами; прыжки с вращением; скакалка вперед и назад; прыжки с поворотами; бег.

Раздел 5. Техническая подготовка

Теория: обсуждение после просмотра видеофильмов.

Практика: моделирование состязательных моментов и упражнений; парные игры с различными партнерами и противниками; игры двумя мячами накатами слева и справа; совершенствование техники и тактики игры по пройденному материалу за все 5 лет обучения; повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направления и длину мяча; совершенствование и усложнение серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами; углубленное изучение тактических комбинаций.

Раздел 6. Соревнования

Практика: организация и проведение соревнований в младших группах; подведение итогов; проведение внутригрупповых, межгрупповых соревнований на внутриучрежденческом, районном, городском уровнях; анализ игровых ситуаций.

Раздел 7. Контрольные нормативы

Теория: изучение и обсуждение переводных испытаний.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Раздел 8. Восстановительные мероприятия

Теория: рассказ об умении соотношения организации физической нагрузки и отдыха; закаливание; выполнение режима дня.

Практика: упражнения на увеличение физического объема нагрузок; проведение самих восстановительных мероприятий.

Раздел 9. Инструкторская практика и наставничество

Теория: понятие помощи старших младшим; шефская помощь.

Практика: отработка технического приема с помощью шефской помощи; дорожные карты наставников.

IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение

Методы и приемы обучения:

Словесные методы

- Проведение бесед-объяснений
- Рассказ
- Разбор (анализ) игры, игровых эпизодов, индивидуальных ошибок
- Организация рефлексии занятия

Наглядные методы

- Показ упражнений и техники приёмов игры в настольный теннис
- Демонстрация учебных картинок (иллюстрации приемов наката, подачи и др.)

Практические методы

- Выполнение упражнений и заданий
- Соревновательный метод
- Вовлечение в игровую деятельность

Методы контроля

- Тестирование
- Приём контрольных нормативов по технической и физической подготовке
- Анализ участия обучающихся в соревнованиях

Формы обучения

- Беседы-объяснения, рассказы
- Упражнения для изучения техники, тактики настольного тенниса и совершенствования в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения (имитация наката, подачи, подрезки, срезки и др.)
- Игровая практика

Наглядно-дидактический материал

- Правила соревнований по настольному теннису
- Нормативные таблицы

Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал
- Теннисные столы
- Комплект ракеток
- Теннисные сетки
- Комплект мячей для настольного тенниса
- Скакалки для общей физической подготовки

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акентьева, Л.Р., Золотарева, А.В., Кисина, А.С. Педагогический контроль в дополнительном образовании: Методические рекомендации педагогам дополнительного образования [Текст] / Л.Р. Акентьева, А.В. Золотарева, Т.С. Кисина. – Ярославль: ОЦДЮ, 1997. – 48 с.
2. Акентьева, Л.Р. Наглядные пособия, дидактические и раздаточные материалы в работе педагога дополнительного образования [Текст] / Л.Р. Акентьева // Внешкольник, 1997.-№ 1(4).-25с.
3. Бабанский, Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса: Методические основы [Текст] / Ю.К. Бабанский. – М.: Просвещение, 1982.-192с.
4. Байгулов, Ю.П., Романин, А.Н. Основы настольного тенниса [Текст] / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
5. Байгулов, Ю.П., Романин, А.Н. Кто станет теннисистом [Текст] / Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Спортивные игры, 1973.
6. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст] / Л.В.Былеева. – М.: ФиС, 1974.
7. Дещин, Д.В. Самоконтроль спортсмена [Текст] / Д.В.Дещин. – М.: Медицина, 1966.
8. Иванов, В.С. Теннис на столе [Текст] / В.С.Иванов. - М.: ФиС, 1970.