

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

Принята на заседании
Методического совета
«18» 04 _____ 2021 г.
Протокол № 4 _____



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ДО ЦДТ «Юность»
А.Л. Бусарев
_____ 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Ракетка»

Возраст обучающихся: 11-18 лет
Срок реализации: 4 года

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

Ярославль
2021

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	5
8. Способы отслеживания результатов	5
9. Формы аттестации (подведения итогов)	6
II. Учебно-тематические планы и календарно-учебный график	7
III. Содержание учебно-тематических планов	10
IV. Обеспечение программы	15
1. Методическое обеспечение	15
2. Наглядно-дидактический материал	15
3. Материально-техническое обеспечение	15
V. Список литературы	16
VI. Контрольно-измерительные материалы	17

I. 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 4 года.

На 1 году обучения обучающиеся будут чередовать технические приемы, выполнять контрудары на короткие и длинные дистанции.

На 2 году обучения обучающиеся будут выполнять технический прием топ-спин.

На 3 году обучения обучающиеся будут выполнять технический прием топ-спин, навыки и приемы его выполнения.

На 4 году обучения обучающиеся интегрально готовиться на приобретение соревновательного опыта, повышения устойчивости к соревновательному стрессу и надежности в выступлениях.

Данная программа предназначена детям 11 – 18 лет.

Условия реализации программы

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения.

Наполняемость одной групп 1 года обучения – 10-12 человек,
2-4 год обучения – 8-12 человек.

При зачислении на программу необходима медицинская справка об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям.

Режим организации занятий

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

Занятия на 1-4 годах обучения проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа.

Общее количество часов в год – 216.

Ожидаемые результаты

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны знать:

- все основные системы соревнований в настольном теннисе;
- технику и тактику игры ведущих теннисистов России и области;
- тактические варианты игры;
- все основные типы инвентаря и их влияние на игру теннисиста;
- методы психологического воздействия на теннисиста.

К концу 1-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- оценивать психологическое состояние свое и соперника;
- обучать базовым и сложным элементам игры;

- анализировать и корректировать свою игру;
- использовать все изученные приемы игры;
- организовывать и проводить соревнования внутри клубного уровня.

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны знать:

- проблемы настольного тенниса в области и городе и способы их решения;
- способы корректировки техники и тактики игры;
- способы психологического давления на теннисиста.

К концу 2-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- регулировать свое психологическое состояние по ходу встречи;
- анализировать технику и тактику игры свою и соперника до встречи и во время неё;
- обучать теории и практике игры;
- самостоятельно выбирать спортивный инвентарь для любого теннисиста;

К концу 3-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- регулировать свое психологическое состояние по ходу встречи;
- анализировать технику и тактику игры свою и соперника до встречи и во время неё;
- обучать теории и практике игры;
- самостоятельно выбирать спортивный инвентарь для любого теннисиста;

К концу 4-го года обучения обучающиеся должны уметь:

- проводить полный анализ игры соперника;
- в совершенстве комбинировать сложные элементы игры;
- организовывать и проводить соревнования межклубного уровня;
- владеть навыками судьи 1-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	3	1	2
2	Развитие олимпийского движения по настольному теннису. Олимпийские чемпионы в теннисе.	3	2	1
3	Здоровый образ жизни – основа успешности спортсмена	6	3	3
4	Ремонт столов, ракеток, сеток, стояков	3	-	3
5	Общая и специальная физическая подготовка.	18	-	18
6	Технико-тактическая подготовка.	123	-	123
7	Контрольные нормативы.	3	-	3
8	Судейская практика. Судейство соревнований и судейская терминология	9	3	6
9	Техника и тактика парных встреч.	6		6
10	Инструкторская практика, проведение мастер-классов.	9	3	6
11	Психологические показатели для повышения спортивных результатов.	3	3	
12	Участие в соревнованиях.	30	-	30
Всего:		216	15	201

Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Разделы	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности Меры предупреждения травматизма	3	1	2
2	Проекты «Развитие настольного тенниса в мире, России, области и городе»	3	-	3
3	Здоровый образ жизни – основа успешности спортсмена	3		3
4	Проекты «Оформление наглядных пособий по настольному теннису». Оформление портфолио «Мои успехи»	6	3	3
5	Общая и специальная физическая подготовка.	18	-	18

6	Основы техники и тактики игры.	6	3	3
7	Технико-тактическая подготовка.	123		123
8	Инструкторская практика, проведение мастер-классов	6	3	3
9	Психологические показатели для повышения спортивных результатов.	3	1	2
10	Судейская практика. Судейство соревнований и судейская терминология	9	-	9
11	Техника и тактика парных встреч.	6	-	6
12	Участие в соревнованиях.	30	-	30
Всего:		216	11	205

Учебно-тематический план 3 года обучения

№ п/п	Разделы	Всего	Теория	Практика
1	Введение. Техника безопасности Меры предупреждения травматизма	3	1	2
2	Проекты «Роль настольного тенниса для здоровья школьников»	3	-	3
3	Классика настольного тенниса	3		3
4	Проекты «Оформление наглядных пособий по настольному теннису». Оформление портфолио «Мои успехи»	6	3	3
5	Общая и специальная физическая подготовка.	18	-	18
6	Основы техники и тактики игры	6	3	3
7	Технико-тактическая подготовка	126		126
8	Инструкторская практика, проведение мастер-классов	6	3	3
9	Психологические показатели для повышения спортивных результатов.	3	1	2
10	Судейская практика. Судейство соревнований и судейская терминология	6	-	6
11	Техника и тактика парных встреч.	6	-	6
12	Участие в соревнованиях.	30	-	30
Всего:		216	11	205

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	6 ч	24 ч	216 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 года обучения.

Раздел 1. Введение. Техника безопасности. Меры предупреждения травматизма

Теория: Объяснения правил безопасности во время занятий настольным теннисом; объяснение принципов безопасного поведения на тренировках.

Практика: знакомство с фотоматериалами по настольному теннису; способы оказания медицинской помощи при травмах.

Раздел 2. Развитие олимпийского движения по настольному теннису. Олимпийские чемпионы в теннисе

Теория: развитие настольного тенниса в России, области, городе; рассказ о российских теннисистах.

Практика: просмотр видеофильмов о развитии настольного тенниса в России и за рубежом.

Раздел 3. Здоровый образ жизни – основа успешности спортсмена

Теория: рассказ о данных самоконтроля: вес, потоотделение, пульс, кровяное давление; самочувствие; работоспособность; настроение.

Практика: презентация «Берги здоровье смолоду!»; обсуждение темы; тестирование.

Раздел 4. Ремонт столов, ракеток, сеток, стояков

Практика: ремонт кронштейнов на сетке, стоек, столов, ракеток; замена игровых покрытий ракеток.

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Практика: совершенствование упражнений с предметами; прыжки с вращением; скакалка вперед и назад; прыжки с поворотами; бег; перестроение на месте и в движении; наклоны вперед и назад, в стороны; упражнения на развитие быстроты, ловкости, координации движения, выносливости; выполнение упражнений в быстром темпе на ускорение реакции движений.

Раздел 6. Техничко-тактическая подготовка

Практика: совершенствование техники и тактики игры по пройденному материалу за все 4 года 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; сочетание и чередование сильно-подрезанных мячей с ударами в то-спин; совершенствование завершающих ударов с укороченными и заторможенными мячами.

Раздел 7. Контрольные нормативы

Практика: сдача контрольных нормативов.

Раздел 8. Судейская практика. Судейство соревнований и судейская терминология

Теория: новые правила по настольному теннису.

Практика: анализ судейской терминологии; тестирование; анализ судейской практики по настольному теннису.

Раздел 9. Техника и тактика парных встреч

Практика: тактика согласованных действий партнеров при проведении всех применяемых приемов; анализ важности подборов партнеров; анализ согласованных действий партнеров при проведении парных встреч; тактика игроков смешанных парных играх; тактических приемы.

Раздел 10. Инструкторская практика, проведение мастер-классов

Теория: объяснение хода мастер-классов; объяснение смысла наставничества; шефство старших обучающихся над младшими.

Практика: реализация наставничества; демонстрация, отработка и показ технических приемов; проведение мастер-классов.

Раздел 11. Психологические показатели для повышения спортивных результатов

Теория: понятие стрессоустойчивость; умение справляться со стрессом во время практических занятий.

Раздел 12. Участия в соревнованиях

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

2 год обучения.

Раздел 1. Введение. Техника безопасности. Меры предупреждения травматизма

Теория: Объяснения правил безопасности во время занятий настольным теннисом; объяснение принципов безопасного поведения на тренировках.

Практика: знакомство с фотоматериалами по настольному теннису; способы оказания медицинской помощи при травмах.

Раздел 2. Проекты «Развитие настольного тенниса в мире, России, области и городе»

Практика: подготовка и защита проекта «Мои успехи в ДО «Ракетка»

Раздел 3. Здоровый образ жизни – основа успешности спортсмена

Практика: участие в игре «Нет вредным привычкам»

Раздел 4. Проекты «Оформление наглядных пособий по настольному теннису»

Теория: опрос по теме «Основы технических приемов»

Практика: презентация комплекса наглядных пособий по технике и тактики игры

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Практика: особенности выполнения физических упражнений, их последовательность в периоды отдыха, интенсивность, значение, 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; наклоны вперед и назад в стороны с различными положениями и движениями рук.

Раздел 6. Основы техники и тактики игры

Теория: понятия о технике и тактики игры; значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

Практика: совершенствование техники и тактики игры.

Раздел 7. Техничко-тактическая подготовка.

Практика: совершенствование ударов по свече подрезкой против подставок и подрезок; сложные передвижения на косые мячи; броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов; удары слева в броске по укороченному мячу; отражение ударов топ-спин; подставок и подрезкой и ударов с справа и слева; 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; сочетание и чередование сильно-подрезанных мячей с ударами в то-спин; совершенствование завершающих ударов с укороченными и заторможенными мячами.

Раздел 8. Инструкторская практика, проведение мастер-классов

Теория: объяснение хода мастер-классов; объяснение смысла наставничества; шефство старших обучающихся над младшими.

Практика: реализация наставничества; демонстрация, отработка и показ технических приемов; проведение мастер-классов.

Раздел 9. Психологические показатели для повышения спортивных результатов.

Теория: понятие стрессоустойчивость; умение принимать взвешенные решения после побед и неудач.

Практика: тренинг по умению справляться с эмоциями во время игр.

Раздел 10. Судейская практика. Судейство соревнований и судейская терминология

Практика: тестирование; анализ судейской практики по настольному теннису;

оформление документации и турнирных таблиц.

Раздел 11. Техника и тактика парных встреч

Практика: отработка техники игроков при парных встречах; умение применять разнообразные технические приемы, согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов; тактика игроков смешанных парных играх; тактических приемы.

Раздел 12. Участия в соревнованиях

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

3 год обучения.

Раздел 1. Введение. Техника безопасности. Меры предупреждения травматизма

Теория: Объяснения правил безопасности во время занятий настольным теннисом; объяснение принципов безопасного поведения на тренировках.

Практика: знакомство с фотоматериалами по настольному теннису; способы оказания медицинской помощи при травмах.

Раздел 2. Проекты «Роль настольного тенниса для здоровья школьников»

Практика: подготовка и защита проекта «Роль настольного тенниса для здоровья школьников»

Раздел 3. Классика настольного тенниса

Практика: участие в игре «Классика настольного тенниса»

Раздел 4. Проекты «Оформление наглядных пособий по настольному теннису»

Теория: опрос по теме «Основы технических приемов»

Практика: презентация комплекса наглядных пособий по технике и тактики игры

Раздел 5. Общая и специальная физическая подготовка

Практика: особенности выполнения физических упражнений, их последовательность в периоды отдыха, интенсивность, значение, многократного повторения каждого упражнения; одновременные, попеременные последовательные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах; сгибания и разгибания; отведения; повороты; маховые и круговые движения; упражнения для мышц туловища; наклоны вперед и назад в стороны с различными положениями и движениями рук.

Раздел 6. Основы техники и тактики игры

Теория: понятия о технике и тактики игры; значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

Практика: совершенствование техники и тактики игры.

Раздел 7. Техничко-тактическая подготовка.

Практика: совершенствование ударов по свече подрезкой против подставок и подрезок; сложные передвижения на косые мячи; броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов; удары слева в броске по укороченному мячу; отражение ударов топ-спин; подставок и подрезкой и ударов с справа и слева; 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; сочетание и чередование сильно-подрезанных мячей с ударами в то-спин; совершенствование завершающих ударов с укороченными и заторможенными мячами.

Раздел 8. Инструкторская практика, проведение мастер-классов

Теория: объяснение хода мастер-классов; объяснение смысла наставничества; шефство старших обучающихся над младшими.

Практика: реализация наставничества; демонстрация, отработка и показ технических приемов; проведение мастер-классов.

Раздел 9. Психологические показатели для повышения спортивных результатов.

Теория: понятие стрессоустойчивость; умение принимать взвешенные решения после побед и неудач.

Практика: тренинг по умению справляться с эмоциями во время игр.

Раздел 10. Судейская практика. Судейство соревнований и судейская терминология

Практика: тестирование; анализ судейской практики по настольному теннису; оформление документации и турнирных таблиц.

Раздел 11. Техника и тактика парных встреч

Практика: отработка техники игроков при парных встречах; умение применять разнообразные технические приемы, согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов; тактика игроков смешанных парных играх; тактических приемы.

Раздел 12. Участия в соревнованиях

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

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.

Контрольно-измерительные материалы

Показатели_ критерии	Развитие чувства мяча		Развитие ориентации и способностей к равновесию	
	Набивка мяча на ракетке	Набивка мяча на ракетке на одной стороне ракетки, с переворотом ракетки через один удар и два удара	Умение удержать мяч на ракетке	Способность к реагированию
1 полугодие				
2 полугодие				

Уровень – низкий, средний, высокий.