

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 26»

Принята на заседании
методического
(педагогического) совета
от « 30 » __ 08 __ 2023 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор ГКОУ «Специальная
(коррекционная) общеобразовательная школа-
интернат № 26»:



И.В. Тропотова
Приказ от 30 августа 2023 № 42- од

**Адаптированная дополнительная
образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЮНЫЙ ТЕННИСИСТ»**

Автор-составитель:

Дескович Владимир Сантович -
педагог дополнительного
образования

Уровень программы: стартовый

Возрастная категория: от 11 до 16 лет

Состав группы: 10 чел

Срок реализации: 1 год

ID-номер программы в Навигаторе: _____

Минераловодский городской округ
п. Новотерский
2023-2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1. Пояснительная записка**
- 1.2. Цель и задачи программы**
- 1.3. Учебно-тематический план**
- 1.4. Содержание программы**
- 1.5. Планируемые результаты**

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1. Календарно-тематический план**
- 2.2. Условия реализации программы**
- 2.3. Формы аттестации и контроля**
- 2.4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы**
- 2.5. План воспитательной работы**
- 2.6. Работа с психологом**
- 2.7. Список используемой литературы**

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Программа по настольному теннису направлена на содействие улучшению здоровья учащихся 5-9 классов, приобретение необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств, гигиенических требований и умения вести здоровый образ жизни. Данная программа способствует умению правильно выполнять основные технические приемы, тактические действия, обеспечивает разностороннюю физическую подготовку. Программа реализуется в форме спортивного кружка «Настольный теннис» дополнительного образования.

1.2. Цели и задачи программы

Цель - обучение спортивной игре настольный теннис.

Основными задачами программы являются:

- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к районным и окружным соревнованиям.

1.3. Учебно - тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Оборудование и инвентарь	2
2.	Гигиена и врачебный контроль. Меры безопасности. Правила игры в настольный теннис	2
3.	Общая и специальная подготовка	30
4.	Основы техники и тактики игры	30
5.	Контрольные игры и соревнования	4
Итого:		68

1.4. Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка

- техника и тактика игры.

Основы знаний:

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств

Задача школы — поддержать ребенка и развить его способности, подготовить почву для того, чтобы эти способности были реализованы. Соответственно, задача учителя состоит в том, чтобы создать такую ситуацию, которая максимально нагружала бы ведущую способность каждого ребенка – в данном случае его спортивную активность и создавать образовательную среду для развития уже проявившихся способностей, условий для раскрытия его потенциала, на удовлетворение потребностей обучающихся.

Актуальность программы заключается в поиске, выборе и систематизации наиболее эффективных способов, средств, методов, методик и технологий проведения внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению, физического воспитания учащихся с использованием спортивной игры настольный теннис, где активность управления своими движениями зависит от информационного обеспечения.

Практическая значимость заключается в развитии координации движений детей, профилактики зрения и формировании правильной осанки.

Продолжая деятельность учебного предмета физическая культура, спортивный кружок по настольному теннису очень положительно дополняет образовательный процесс. Занимающиеся настольным теннисом быстрее усваивают учебный материал. Занятия теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Описание места учебного курса в учебном плане

Спортивный кружок «Настольный теннис» проводится 2 часа в неделю, 68 часов в год

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор.

Возраст детей – 12 -15 лет.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты

-ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «любовь к России, к своей малой родине», «природа», «семья», «мир», «справедливость», «желание понимать друг друга», «доверие к людям», «милосердие», «честь» и «достоинство»;

-уважение к своему народу, развитие толерантности;

- освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;

- выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика; знание прав учащихся и умение ими пользоваться.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий (стоит задача понять, запомнить, воспроизвести);
- использовать справочную литературу, ИКТ;
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале.

Познавательные УУД

- самостоятельно выделять и формулировать цель;
- отбирать и сопоставлять необходимую информацию из разных источников;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию;
- уметь передавать содержание в сжатом, выборочном и развернутом виде;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме.

Коммуникативные УУД

- участвовать в диалоге: слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
- выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы;

Предметные результаты

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов «толчком», накатом и срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами «толчком», накатом и срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов накатом и срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно взаимодействовать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;
- выполнять подачу накатом, с верхним, нижним и боковым вращением.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Уровень воспитательных результатов работы по программе:

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (история развития настольного тенниса в России, знания о выдающихся теннисистах, о влиянии физической нагрузки на организм, спортивное поведение).

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (игры на счет внутри групп, соревнования внутри школы и среди школ города).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия (проведение фрагментов и всего занятия учеником, мастер-класс, оказание помощи отстающим, судейство).

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки, поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ.

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения и развитии настольного тенниса в России. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий настольным теннисом и инвентарем, спортивной одежде и обуви, врачебным контролем. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется ИКТ. При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в настольный теннис приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Учитель в соответствии с программным материалом сам подбирает упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Формы работы при реализации программы:

- ИКТ;
- беседы;
- игры;
- элементы занимательности и состязательности;
- праздники;
- дни здоровья;
- индивидуально-групповые занятия с одаренными обучающимися;
- работа по индивидуальным планам;
- спортивные соревнования.

1.5. Планируемые результаты.

Знать:

- правила соревнований по настольному теннису;
- осуществлять судейство по настольному теннису;
- основы теоретических знаний о настольном теннисе.

Уметь:

- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только соревновательной деятельности, уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Виды программного материала	Требования к уроку
1		Вводное занятие. История возникновения игры настольный теннис. Стойки и перемещения игрока.	Знать историю возникновения игры. Уметь правильно выполнять технические действия в игре
2		Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Техника игры - передвижения игрока: шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.	Знать этапы развития игры в России. Выполнять правильно технические действия игры
3		Техника безопасности; правила игры. Техника игры - исходное положение при подаче, стойки игрока.	Знать правила игры и технику безопасности. Уметь правильно выполнять технику игры
4		Оборудование и инвентарь. Гигиена и врачебный контроль, самоконтроль. Техника игры - хват ракетки, подбивание мяча с отскоком от пола.	Знать и соблюдать гигиенические правила, врачебный контроль и самоконтроль. Выполнять правильно технику игры
5		Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильный хват ракетки.	Уметь правильно выполнять технические элементы
6		Подбивание мяча правой, левой стороной ракетки и поочередно, удары с отскоком от вертикальной поверхности стола	Уметь выполнять подбивание и удары по мячу
7		Набивание мяча на ракетке, подбивка и ловля мяча ракеткой	Уметь правильно набивать, подбивать и ловить мяч ракеткой
8		Стойка теннисиста и способы перемещения, удары по мячу по линии	Выполнять правильно технику игры
9		Удары по мячу по диагонали, жонглирование мячом	Уметь выполнять удары по диагонали и жонглировать мячом
10		Поддачи откидкой слева и справа, подача маятником слева и справа	Выполнять правильно поддачи
11		Прием подач ударом: атакующим. Исходные положения (стойки)- правосторонняя, нейтральная (основная), левосторонняя	Выполнять правильно прием подач
12		Способы передвижений: бесшажный, шаги, прыжки, рывки. Поддачи: накатом, срезкой	Уметь правильно передвигаться и выполнять поддачи
13		Способы держания ракетки: вертикальная хватка - «пером», горизонтальная хватка – «рукопожатие». Поддачи – по способу расположения игрока, по месту выполнения контакта ракетки с мячом	Уметь выполнять правильно держать ракетку и подавать мяч
14		Технические приемы нижним вращением: срезка, подрезка	Выполнять правильно технические действия с нижним вращением мяча
15		Технические приемы без вращения мяча: толчок, откидка (справа, слева)	Выполнять правильно технические приемы без вращения мяча
16		Технические приемы с верхним вращением: накат, топс-удар (справа и слева на столе)	Уметь выполнять удары с верхним вращением мяча
17		Выбор позиции	Уметь правильно выбирать позицию
18		«Срезка» мяча слева и справа (с нижним вращением)	Выполнять правильно элемент «срезка»
19		«Накат» + «топс – удар» мяча слева и справа с верхним вращением	Выполнять правильно элемент «накат»
20		«Подрезка» мяча слева и справа (удар с	Уметь выполнять правильно

		нижним вращением)	«подрезку»
21		Подача откидкой слева и справа	Выполнять правильно подачу
22		Подача маятником слева и справа	Выполнять правильно подачу
23		Прием подач ударом	Выполнять правильно прием подач
24		Игра атакующего против защитника	Правильно играть в атаке
25		Игра защитника против атакующего	Правильно играть в защите
26		Подачи по диагонали (парные встречи)	Выполнять правильно подачу
27		Подачи по прямой (одиночный разряд)	Выполнять подачу правильно
28		Подачи в центр стола (полудиагональ) и косо (когда мяч вылетает за боковую линию стола)	Уметь выполнять подачу полудиагональ
29		Удар по мячу без вращения – «толчок»	Уметь выполнять удар «толчок»
30		Прием подачи ударом: атакующим	Уметь выполнять прием подачи ударом
31		Удары отличающиеся по длине полета: короткие, средние, длинные	Выполнять правильно удары по длине полета
32		Игра атакующего против атакующего	Выполнять правильно атакующие элементы
33		Жонглирование теннисным мячом	Уметь правильно выполнять жонглирование мячом
34		Игровые спарринги : 1x1; 1x2, 2x2	Уметь выполнять технические и тактические элементы в игре
35		Игровые спарринги : 1x1, 1x2, 2x2	Уметь выполнять технические и тактические элементы в игре
36		Совершенствование – стойки и перемещения, подбивание и набивание мяча	Выполнять правильно перемещения и подбивания мяча
37		«Срезка» - нижнее вращение мяча	Выполнять правильно «срезку»
38		«Подрезка» - нижнее вращение мяча	Выполнять правильно «подрезку»
39		«Толчок» - удар без вращения мяча	Выполнять правильно удар «толчок»
40		«Откидка» - удар без вращения мяча	Уметь выполнять удар «откидка»
41		«Накат» - удар с верхним вращением мяча	Уметь правильно выполнять удар «накат» с верхним вращением
42		Подача «откидкой» слева и справа, подача «маятником» слева и справа, прием подач справа	Уметь правильно выполнять подачи «откидкой», «маятником»
43		Игра защитника против атакующего, игра атакующего против защитника	Правильно играть в защите и нападении
44		Подачи по диагонали (парный разряд), удар по мячу без вращения «толчок»	Уметь правильно выполнять подачи по диагонали
45		Совершенствование техники игры одиночного разряда	Выполнять технические элементы в игре правильно
46		Совершенствование техники игры парного разряда	Уметь правильно выполнять элементы техники и тактики игры
47		Тактика игры одиночного разряда	Выполнять правильно тактические действия в одиночной игре
48		Тактика игры парного разряда	Выполнять правильно тактические действия в играх парного разряда
49		Подачи : по способу расположения игрока	Уметь правильно выполнять подачи
50		Подачи по месту выполнения контакта ракетки с мячом	Уметь правильно подавать в игре
52		Совершенствование техники ударов с верхним вращением мяча	Уметь правильно выполнять удары с верхним вращением мяча
53		Совершенствование техники подачи с нижним вращением мяча	Правильно выполнять подачи с нижним вращением
55		Игровые спарринги : 1x1, 1x2, 2x2	Уметь играть спарринги
56		Жонглирование мячом , подбивание и набивание мяча на ракетке	Уметь правильно жонглировать мячом

57		Техника - откидка мяча слева и справа, «срезка» мяча слева и справа	Уметь правильно выполнять откидку мяча слева и справа
58		Подача мяча откидкой слева и справа	Уметь подавать откидкой слева и справа
59		Одиночный разряд – стратегия игры, контроль свободных зон	Правильно выбирать стратегию игры одиночного разряда
60		Одиночный разряд – обманные движения, темп игры	Правильно уметь выполнять обманные движения в игре
61		Совершенствование техники и тактики игры парного разряда	Уметь правильно играть во встречах парного разряда
62		Совершенствование ударов по мячу отличающихся по длине полета: короткие, средние, длинные	Уметь правильно совершать удары по мячу отличающиеся по длине полета
63		Совершенствование игры в атаке	Правильно играть в атаке
64		Совершенствование игры в защите	Правильно играть в защите
65		Правила игры, судейство - практика	Знать правила игры и практику судейства
66		Практика судейства игр одиночного и парного разряда	Уметь правильно выполнять обязанности судьи в играх
67		Учебная двусторонняя игра – одиночный разряд	Уметь правильно выполнять технические и тактические действия
68		Учебная двусторонняя игра – парный разряд. Подведение итогов.	Уметь играть во встречах парного разряда

2.2 Условия реализации программы

Для организации учебного процесса дополнительного образования спортивного кружка «Юный теннисист» необходим оснащенный спортивный зал, где воспитанники смогут усвоить все приемы и методы тенниса, а также овладеют навыками и техникой упражнений прикладного характера.

Материально-техническое обеспечение:

- Мячи теннисные
- Ракетки
- Столы теннисные
- Скакалки
- Гимнастические палки
- Гимнастические маты
- Мячи набивные (медицинболы)
- Кроссовки легкоатлетические
- Гимнастическая скамейка
- Баскетбольные корзины
- Обручи
- Секундомеры, свисток, флажок

Кадровое обеспечение

Образовательная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья на основе адаптированной общеобразовательной программы «Юный теннисист» осуществляется с привлечением специалистов в области коррекционной педагогики, а также педагогических работников, освоивших соответствующую программу профессиональной переподготовки.

Информационное обеспечение

Научно-методическая литература. Тематические медиапрезентации, видеоролики. Ресурсы сети Интернет.

2.3. Формы аттестации и контроля

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся. Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом. Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил: проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

- Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

- Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Основной формой контроля является мониторинг по общей специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и характеризующими уровень развития физических качеств и составленных на основании норм по общей физической подготовке

федерального стандарта вида лёгкая атлетика.

Текущий или промежуточный контроль проводится в начале (сентябрь), середине (декабрь - январь) каждого года обучения и конце (май – июль) первого и второго года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде. Итоговая аттестация проводится с целью

определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемыми результатами.

2.4 Методическое обеспечение адаптированной дополнительной общеобразовательной программы

Занятия, как правило, должны проводиться в спортивном зале. Для этого в школе имеется оснащенный для занятий теннисом спортивный зал, теннисные мячи, ракетки и столы. Так же имеется методический материал с описанием основных теннисных упражнений, наглядное пособие в виде картинок, журналов.

Данная программа предусматривает обучение детей с ОВЗ, поэтому вне программы предусматривается индивидуальная работа с детьми. Содержание тематического плана может из года в год частично корректироваться. Так же в программу могут вноситься изменения, в соответствии с исходным уровнем учащихся,

соответственно увеличивается количество часов на тот или иной раздел программы, методические рекомендации, базирующиеся на обобщении передового опыта и т.д.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы предполагает наличие как технического оснащения и дидактического материала, так и различных методических разработок по темам программы. Учебно-методический комплекс программы состоит из трёх компонентов:

Первый компонент – учебные и методические пособия для педагога и обучающихся. Включает в себя списки литературы и интернет источники, необходимые для работы педагога и обучающихся.

Второй компонент – система средств обучения.

Дидактические средства: для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов: плакаты, схемы, рисунки, видеоматериал и фотоматериал, карточки

Третий компонент – система средств контроля результативности реализации программы.

Формы организации образовательной деятельности: практическое занятие, открытое занятие, беседа, соревнования

2.5 Воспитательная работа

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях и тесно связана с воспитательной работой общеобразовательной школы и в семьях юных спортсменов. Педагог постоянно следит, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главными воспитательными факторами в этой работе будут:

- Личный пример, педагогическое мастерство;
- Творческая организация тренировочной работы;
- Формирование и укрепление коллектива;
- Правильное моральное стимулирование;
- Пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- Творческое участие спортсмена в составлении планов подготовки и обсуждении итогов их выполнения;
- Товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- Эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Эффективной формой воспитательной работы могут быть проведение различных спортивных праздников и веселых стартов для учащихся.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами отводится соревнованиям. После наблюдения за спортсменами, тренером делается вывод, насколько прочно сформировались морально-волевые качества.

При разработке воспитательной работы должно предусматриваться особенности бытового поведения учащихся, их факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

2.6. Работа с психологом.

Психологическую подготовку спортсмена осуществляет главным образом тренер. В деятельности тренера главное - работа с детьми. В ней обнаруживается ряд неразрывных взаимосвязанных направлений для создания психологической готовности спортсмена.

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой – психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- психологическую подготовку к соревнованиям (соревновательную, которая, в свою очередь, подразделяется на предсоревновательную и пост соревновательную).

В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Основные задачи этого вида подготовки:

1.Развивать и совершенствовать у юных спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта.

2.Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой.

3.Формировать у занимающихся интерес к занятиям легкой атлетикой, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально – психологические черты характера.

4.Вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки к условиям соревнований.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния юных спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером зрительных, мышечно-двигательных представлений, возрастом, подготовленностью).

2.7. Список используемой литературы

Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010

А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004

Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004

О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006

С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002

Методическая литература для детей и родителей:

Барчукова Г.В.Настольный теннис для всех. Изд. 2-е перераб и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2008.

Легенды настольного тенниса // Барчукова Г.В., Команов В.В., Марков В.М. // Федерация настольного тенниса России. М.: Из-во ООО «УП-Принт»., 2010.

Настольный теннис. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М Советский спорт, 1990

Серова Л.К. Умей владеть ракеткой / Сост. А.М.Кондратов. – Л.: Лениздат, 1989