

Государственное автономное стационарное учреждение социального обслуживания
Астраханской области

Наримановский психоневрологический интернат

Директор ГАСУ СО АО Наримановский ПНИ

Утверждаю ПНИ

И.В.А. Петуров

«05» *августа* 2019г.

**Образовательная программа дополнительного
образования физкультурно – спортивной направленности
«Настольный теннис»**

(программа разработана для людей с ограниченными возможностями в возрасте
от 18 лет и выше, сроком на один год)

Программу составил:

Инструктор по ФК ГАСУ СО АО НПИ:

Витвицкая С.В.

г. Нариманов

2019 г.

Аннотация
на образовательную программу дополнительного образования
по физкультурно – спортивной направленности
«Настольный теннис»
инструктора по физической культуре Витвицкой С.В. ГАСУ СО АО НПИ

1. Название программы - «Настольный теннис».
2. Направленность программы – физкультурно-спортивная.
3. Сроки реализации программы - 1 год.
4. Возраст обучающихся: от 18 лет и старше.
5. Цель и основные задачи программы.

Цель программы: формирование физической культуры личности подопечных посредством обучения игре в настольный теннис и совершенствование навыков и умений в игре.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих **образовательных задач:**

1. Обучающих:

- * Обучение основам знаний физиологии, психологии, педагогики и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции телосложения и осанки;
- * Приобретение знаний о физической культуре, понимании её значения в жизнедеятельности человека; элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, правилах подвижных и спортивных игр;
- * Расширение арсенала двигательных умений и навыков в конкретных видах преподаваемой деятельности, и их дальнейшее совершенствование;
- * Освоение процесса игры в настольный теннис в соответствии с правилами спортивных игр.

2. Развивающих:

- * Развитие максимально возможного уровня физической подготовленности;
- * Развитие игровой деятельности подопечных, направленной на интенсивную специализированную морфофункциональную и психологическую подготовку для последующего максимального проявления игровых способностей;
- * Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты реакции, гибкости, ловкости и координации движений, общей и мелкой моторики.

3. Воспитательных:

- * Воспитание здорового образа жизни;
- * Воспитание чувства дружбы и товарищества, морально-волевых качеств, готовности к взаимопомощи и взаимовыручки;
- * Воспитание дисциплинированности, организованности, самостоятельности, морально-этических и эстетических качеств;
- * Приобщение к регулярным тренировкам и потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

6. Краткое содержание образовательной деятельности.

Главное средство на этапе базовой подготовки (тренировок – это подвижные игры (в том числе игры с элементами тенниса)). Игры являются эффективным средством физической рекреации и поддержания высокой работоспособности, а также ранней профилактики разных заболеваний (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной патологии). Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с обучающимися: удовлетворить их потребность в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности, нравственные качества.

Пояснительная записка.

Направленность программы, основные педагогические принципы реализации образовательно- воспитательного процесса.

Образовательная программа «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, и является методическим документом организации и планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы в секции настольного тенниса.

Занятие настольным теннисом с одной стороны, содержит целевую направленность спортивной деятельности, с другой стороны – подчиняется всем педагогическим закономерностям физического воспитания. Опираясь на эти исходные положения, занятия в группах следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижения общей физической подготовленности. Занятия в секции настольного тенниса являются хорошей школой физической культуры.

Современные тенденции развития физической культуры в нашей стране, направленные на увеличение массовости, популяризации избранных видов спорта и сохранения здоровья людей, требуют развития и повышения уровня общей физической подготовленности.

Данная программа выстроена в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры, где предметом обучения является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у занимающихся совершенствуется не только их физическая природа, но и активно развивается психическая сфера, формируются сознание и мышление, творчество и

самостоятельность. Основная направленность данной деятельности не на результат, а на процесс, получение удовольствия от процесса занятий.

При разработке данной программы учитывался принцип равноуровневости. Уровень данной программы «Базовый». Программа обеспечивает право подопечного на развитие, личностное самоопределение и самореализацию, способствует адаптации к жизни в обществе, выявлению и поддержке подопечных, проявивших выдающиеся способности, выявлению и развитию у обучающихся творческих способностей и интереса к исследовательской деятельности. Программа опирается на личностно - ориентированный и компетентностный подходы, создание условий для самостоятельного самоопределения личности, становления ее гражданской ответственности и социальной компетентности.

Программа характеризуется:

* *Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности*, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности занимающихся;

* *Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному»*, ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

* *Направленностью на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса*, достигаемого в ходе активного использования обучающимися освоенных знаний, умений и комплексов физических упражнений.

Настоящая программа разрабатывалась с учётом следующих педагогических принципов:

Принцип природосообразности, призванного сделать доминирующим звеном любого образовательного процесса обучающегося, состояние его физического и психического здоровья, его особенности, уровень развития. В соответствии с этим принципом занятия выстраиваются поступательно, доступно уровню развития обучающихся, на основе постоянного учёта индивидуальных и возрастных особенностей.

Принцип гуманизации, обеспечивающего приоритет человеческого фактора над технократическим и административным. Данный принцип способствует раскрепощению человека, росту его самостоятельности, свободы. Согласно данному принципу педагогический процесс выстраивается при полном уважении

к личности, на основе соблюдения педагогического такта и терпения, признания прав обучающихся и создания условий для их реализации.

Принцип доступности, требующего учёта особенностей развития обучающихся с точки зрения их реальных возможностей и исключающего интеллектуальные, моральные, физические перегрузки.

Принцип связи теории с практикой, предусматривающего использование полученных знаний в решении практических задач. Для этого необходимо использование анализа примеров и ситуации из реальной жизни.

Принцип единства коллективных и индивидуальных начал, дающего право педагогу и обучающимся использовать различные подходы, методы, формы организации обучения, средства.

Игра в настольный теннис рассматривается, как универсальное средство, снижающее усталость и напряжение. Настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, широкодоступных и служащих здоровью людей.

Небольшие мышечные напряжения, разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакция, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться, высокая эмоциональность делают эту игру полезной и доступной для всех обучающихся.

Именно разнообразные двигательные действия создают благоприятные условия для овладения пространственной ориентировкой, укрепления мышечно-связочного аппарата, овладения школой движений, формирования правильной осанки, улучшение качества усвоения образовательной программы. Действия с мячом и ракеткой способствуют развитию глазомера, согласованности направления, силы и выразительности движения рук и корпуса.

Новизна и своеобразие настоящей программы заключается в том, что, сохраняя определенную традиционную форму изложения практического материала, в настоящую программу включены коррекционные задачи, решаемые на каждом этапе реализации образовательной программы, а жизненно важные умения и навыки распределяются в содержании общей физической подготовки по соответствующим темам программы «настольный теннис». При этом элементы подвижных и спортивных игр распределены в содержании специальной физической подготовки, исходя из предметности содержания и направленности, и также соотносятся с этими видами спорта. Такое содержание программы позволяет педагогу отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность, в развитии основных физических качеств исходя из возрастно-половых особенностей подопечных, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий.

Актуальность программы состоит в раскрытии у подопечных больших возможностей для формирования жизненно важных двигательных навыков и

развитие их физических способностей. В играх с мячом разного диаметра совершенствуются навыки большинства основных движений, так как подопечные упражняются не только в приеме отбивания и владения мячом, но также в ходьбе, беге, перемещениях, прыжках. Во время проведения занятий с мячом на подготовительном этапе создаются условия для включения в работу левой руки, что важно для полноценного физического развития подопечных. Упражнения и игры с малым теннисным мячом развивают как крупные, так и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и костей.

Большое внимание уделяется оздоровительным и воспитательным задачам. При игре в настольный теннис создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт подопечного, воспитываются такт и выдержка, честность и ответственность за свои действия.

Игра в настольный теннис совершенствует быстроту движений, скорость простой и сложной реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, способствует концентрации и переключению внимания, проявлению положительных эмоций, укрепляет здоровье и вселяет веру в свои возможности.

Систематические занятия в секции настольного тенниса способствуют улучшению психо-эмоционального состояния подопечных, снижению коэффициента тревожности и депрессивности, повышению его функциональных возможностей и расширению диапазона его адаптационных реакций на разного рода воздействия внешней среды и физическую нагрузку. Используя упражнения с ракеткой и мячом можно развивать такие жизненно важные качества, как реакция, координация, внимание и мышление. Кроме того, специальные упражнения с элементами игры в настольный теннис способствуют развитию многих полезных умений и навыков, помогают подготовить двигательный аппарат руки к владению ракеткой, ручкой, ложкой и другими предметами. И конечно, самое главное, игра в настольный теннис - это одно из универсальных средств в развитии мелкой моторики в коррекционной работе с подопечными (с дефектами речи).

При правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно-оздоровительную его составляющие, появляется возможность создания подопечным «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках объединения настольного тенниса, подопечные более целенаправленно будут самореализовывать себя в социуме.

1.1. Цель и задачи.

Программный материал объединён в целостную систему поэтапной спортивной подготовки, воспитательной и методической работы и предполагает решение следующей цели и задач:

Цель программы: формирование физической культуры личности подопечного посредством обучения игре в настольный теннис.

Данная цель может быть реализована путем решения следующих образовательных задач:

1. Обучающих:

* Обучение основам знаний физиологии, психологии, педагогики и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции телосложения и осанки;

* Приобретение знаний о физической культуре, понимании её значения в жизнедеятельности человека; элементарных теоретических сведений о врачебном контроле, правилах подвижных и спортивных игр;

* Расширение арсенала двигательных умений и навыков в конкретных видах преподаваемой деятельности, и их дальнейшее совершенствование;

* Освоение процесса игры в настольный теннис в соответствии с правилами спортивных игр.

2.Развивающих:

* Развитие максимально возможного уровня физической подготовленности;

* Развитие игровой деятельности подопечных, направленной на интенсивную специализированную морфофункциональную и психологическую подготовку для последующего максимального проявления игровых способностей;

* Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты реакции, гибкости, ловкости и координации движений, общей и мелкой моторики.

3.Воспитательных:

* Воспитание здорового образа жизни;

* Воспитание чувства дружбы и товарищества, морально-волевых качеств, готовности к взаимопомощи и взаимовыручки;

* Воспитание дисциплинированности, организованности, самостоятельности, морально-этических и эстетических качеств;

* Приобщение к регулярным тренировкам и потребности в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

1.2. Организация и планирование образовательного процесса.

Программа предназначена для лиц с ограниченными возможностями здоровья от 18 лет. Приём подопечных в объединение (секцию) «Настольного тенниса» осуществляется с их личного согласия и допуска медицинского работника. Учебные группы комплектуются из обучающихся по смешанному типу. Мужчины и женщины занимаются вместе.

Программа рассчитана **на 1 год обучения** и реализуется поэтапно с учетом возрастных и половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма подопечных. Программа предполагает подготовку подопечных по получению специфических (физкультурно-спортивных) знаний, умений и навыков.

При организации и проведении занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности.

При обучении следует обеспечить подопечным с учетом их потребности физиологическую норму двигательной активности, необходимую для

нормального развития основных систем организма и моторики лица с ограниченными возможностями здоровья.

1.3. Основные задачи:

Этап базовой подготовки (1 год обучения):

- укрепление здоровья, закаливание организма;
- обеспечение разностороннего развития организма путём повышения общего уровня его функциональных возможностей;
- оснащение богатым арсеналом двигательных умений и навыков;
- освоение двигательных умений и навыков в подвижных играх;
- повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- приобретение соревновательного опыта в учебно-тренировочном процессе;
- привитие интереса и воспитание сознательного отношения к занятиям в секции «Настольного тенниса».

Главное средство на данном этапе тренировок – это подвижные игры (в том числе игры с элементами тенниса). Игры являются эффективным средством физической реакции и поддержания высокой работоспособности подопечных. Игры с активным физическим компонентом позволяют решить целый комплекс важных вопросов в работе с подопечными: удовлетворить их потребность в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и творческие способности, нравственные качества.

В программе выделяются следующие *этапы обучения* (см. таблицу № 1):

Таблица № 1.

| Этапы обучения | Года обучения | Этапы подготовки | Возраст обучающихся |
|--------------------|---------------|---------------------------|---------------------|
| Базовая подготовка | 1 год | Спортивно-оздоровительный | От 18 лет и старше |

1. **Материальное обеспечение образовательной программы:** спортзал, теннисные столы, ракетки, мячи разного диаметра, скамейки, скакалки.

2. Методические положения.

Для успешного осуществления учебно-тренировочного планирования тренировки спортсменов в данной программе учитывались следующие методические положения:

1. Подготовка спортсменов рассматривалась как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки воспитанников на всех её этапах;

2. При построении учебно-тренировочного процесса учитывалась ориентировка на оптимальные возрастные границы и психо-эмоциональное состояние;

3. Объём и интенсивность упражнений возрастал по мере улучшения физической подготовленности занимающихся;

4. В процессе подготовки занимающихся нагрузка была направлена на уровень, характерный для следующего этапа;

5. Неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменялся в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки;

6. Строго соблюдался принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе подопечных;

7. Возрастал уровень сложности материала на каждом последующем этапе, новые знания базировались на ранее изученном материале;

8. Преимущественная направленность тренировочного процесса определялась с учётом сенситивных (наиболее благоприятных) периодов состояния физических и психических качеств;

9. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач;

10. В учебно-тренировочном процессе проводилось моделирование соревновательной деятельности.

Кроме того, в программе использовались *общепедагогические (дидактические) принципы воспитывающего обучения*, учитывающие как физиологические, так и психические закономерности деятельности человека:

* **Сознательность** – осмысленное отношение к учебному материалу: понимание значения выполняемых действий, контроль, осознание ошибок в разучиваемых упражнениях, поиск путей их устранения, но по мере совершенствования навыка и знаний расширяются границы сознательного отношения к процессу обучения, направление на осмысливание нового, неосвоенного;

* **Активность** – появление потребности в систематических физических упражнениях, в самосовершенствовании, т.е. сами подопечные стремятся к освоению знаний, проявляют инициативу, ищут ответы на вопросы;

* **Наглядность** – организация предметно-чувственного и словесно-логического восприятия изучаемого двигательного действия и побуждение воспитанника к активной деятельности для решения поставленной задачи;

* **Систематичность** – закрепление в памяти достигнутого и получение целостного представления о выбранном роде деятельности из различных его аспектов;

* **Постепенность** – нарастание объёма и интенсивности нагрузок, усложнение техники выполняемых упражнений, расширение технического и тактического арсенала, повышение морально-волевых качеств, позволяющие преодолевать всё большие препятствия на пути к достижению цели;

* **Доступность** – даёт возможность освоить довольно сложный теоретический материал, изложение которого адаптировано к уровню подготовленности занимающихся;

* **Индивидуализация** – учёт индивидуальных особенностей воспитанников с целью наибольшего развития их способностей;

* **Связь теории с практикой** – позволяет непосредственно применять в действии полученные теоретические знания и далее реализовывать их в жизненных ситуациях;

* **Взаимопомощь.**

Основными методами учебно-тренировочного процесса (занятий) являются:

Поэтапное обучение – на каждом последующем этапе возрастает уровень сложности материала, новые знания базируются на ранее изученном;

Словесный – включает в себя рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор;

Наглядный – показ, демонстрация, иллюстрации, образцы;

Практический – решение проблемных задач, самостоятельные задания, выполнение физических действий (на время, на правильность исполнения);

Сравнение – соревнования различных уровней;

Воспитательные методы – определяющие отношения педагога и воспитанника, их взаимодействия и взаимосвязь.

Основными формами учебно-тренировочного процесса (занятий) являются:

- ❖ Групповые, практические учебно-тренировочные занятия;
- ❖ Индивидуальные уроки тренера с отдельными спортсменами;
- ❖ Теоретические занятия (беседы, лекции);
- ❖ Самостоятельные тренировки по заданию тренера;
- ❖ Восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- ❖ Инструкторско-методические занятия;
- ❖ Учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования.

Распределение учебного времени (1 год обучения)

Таблица № 2.

| Год обучения | Наполняемость групп | Продол-ть занятий | Кол-во раз в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
|--------------|---------------------|-------------------|---------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 год | 8 человек | 1 час | 2 раза | 2 часа | 75 часов |

Формы подведения итогов:

- Участие подопечных в соревнованиях различного уровня.

3. Учебно-тематический план.
(распределение учебного времени на различные виды программного материала-сетка часов).

Таблица № 3.

| №п/п | Виды программного материала | Всего часов | Теория | Практика |
|--|--|-------------|----------|-----------|
| 1. Раздел «Общеразвивающая подготовка» | | | | |
| 1.1. | Техническая подготовка | 3 | - | 3 |
| 1.2. | Тактическая подготовка. | 3 | - | 3 |
| 1.3. | Учебные игры. Развивающие игры. | 3 | - | 3 |
| | ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ | 9 | - | 9 |
| 2. Раздел «Специальная подготовка» | | | | |
| 2.1. | Учебные игры. | 4 | - | 4 |
| 2.2. | Специальная подготовка с мячом | 4 | - | 4 |
| 2.3. | Специальная подготовка для ловкости, выносливости, силы. | 6 | - | 6 |
| 2.4. | Техническая подготовка. | 4 | - | 4 |
| | ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ | 18 | - | 18 |
| 3. Раздел «Совершенствование игры в движении» | | | | |
| 3.1. | Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. | 5 | - | 5 |
| 3.2. | Учебная игра с изученными элементами | 5 | - | 5 |
| 3.3. | Игра - подач | 4 | - | 4 |
| 3.4. | Совершенствование выпадов. Обучение подачи. | 5 | - | 5 |
| 3.5. | Совершенствование техники движения ногами, руками в игре. | 5 | - | 5 |
| | ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ | 24 | - | 24 |
| 4. Раздел «Развитие физических способностей» | | | | |
| 4.1. | Отработка меткости по мишени справа в разные точки | 3 | - | 3 |
| 4.2. | Отработка меткости по мишени слева в разные точки | 3 | - | 3 |
| 4.3. | Отработка меткости по мишени справа и слева в разные точки | 3 | - | 3 |
| 4.4. | Отработка с быстрым подходом к мячу на меткость | 3 | - | 3 |
| | Итого по разделу | 12 | - | 12 |
| 5. | Участие в соревнованиях | 8 | - | 8 |

| | | | | |
|---------------|--|-------------------|---|----|
| 6. | <i>Инструкторская и судейская практика</i> | 4 | - | 4 |
| 7. | <i>Восстановительные мероприятия</i> | Вне сетки часов | | |
| 8. | <i>Коррекционные упражнения</i> | На каждом занятии | | |
| ИТОГО: | | 75 | - | 75 |

Характеристика основных компонентов (тем)
учебно-тренировочного процесса.

Программа включает в себя следующие темы обучения:

1. Общеразвивающая подготовка.
2. Специальная подготовка.
3. Игровая подготовка (подвижные игры с элементами спортивных игр).
4. Техническая подготовка по настольному теннису.
5. Тактическая подготовка по настольному теннису.
6. Участие в соревнованиях.
7. Инструкторско-судейская практика .
8. Восстановительные мероприятия.
9. Коррекционные упражнения.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, укрепляют здоровье обучающихся, содействуют их развитию, совершенствуют жизненно важные умения и навыки, развивают определенные двигательные качества и основные физические качества (силу, быстроту, выносливость и т.п.).

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал с рекомендациями физических упражнений игрового характера, способствующих обучению детей основным техническим приёмам настольного тенниса.

В разделе «Игровая подготовка» - педагог сам подбирает упражнения, игровые задания, подвижные игры и игры спортивного характера по измененным правилам.

Раздел «Техническая подготовка» представляет собой процесс освоения техники игры в настольный теннис. Уровень технической подготовленности определяется: объемом приемов и действий, которыми владеет игрок; степенью их освоения; и результативностью игры на теннисном столе. В структуре технической подготовленности спортсмена выделяют базовые и дополнительные движения. К базовым относятся движения и действия, составляющие основу техники настольного тенниса. Освоение базовых движений является обязательным для игроков. Дополнительные движения и действия - это движения, которые связаны с их индивидуальными особенностями. Объём и содержание технической подготовки изменяются в

соответствии с задачами занятия (тренировки) на разных её этапах. Техника выполнения двигательных действий и методика обучения постоянно совершенствуются на занятиях в секции.

Раздел «Тактическая подготовка» подразумевает необходимые знания, которые формируют умение правильно вести борьбу с соперниками, т. е. вырабатывается так называемое тактическое мышление, способность быстро воспринимать и правильно оценивать ход игры, творчески и правильно принимать решения. Тактическая подготовка осуществляется различными способами. Основной из них – это повторное выполнение действий по предварительно разработанному тактическому плану в условиях тренировочных занятий. Помимо этого, нужно чтение специальной литературы, давать необходимые знания, наблюдать за игрой товарищей по команде с последующим анализом, проигрывание различных тактических комбинаций (моделирование), анализ результатов личного участия в играх. Содержание и методика тактической подготовки отражает современные тенденции в развитии тактики, выражающиеся в развитии творчества ученика, сочетании коллективизма с индивидуальным творчеством.

В разделе «Участие в соревнованиях» планируется тренером индивидуально для каждого спортсмена в соответствии с этапами обучения.

Инструкторско-судейская практика представляет организацию и проведение специальных инструкторско-методических занятий, судейской практики на отдельных занятиях, выполнение заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований. В течении всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая подопечных к организации занятий и проведению соревнований.

Раздел «Восстановительные мероприятия». Повышение объема интенсивности тренировочных нагрузок характерно для спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, уровня подготовки. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических и психологических средств.

Раздел «Коррекционная работа». Работая с лицами с отклонениями в развитии здоровья необходимо на каждом занятии вести коррекционную работу. Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений используются различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы, игры, соревнования, самомассаж, пальчиковая гимнастика и т.д. Используя разнообразный спортивный инвентарь; скакалки, гимнастические палки, мячи разного диаметра, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки делаем акцент на развитие мелкой моторики рук.

4. Планирование воспитательной работы.

Специфика воспитательной работы в секции «настольного тенниса» состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий. Педагогу необходимо вести учащихся от первоначальных, простейших представлений норм и правил поведения к более полному и глубокому осознанию и соблюдению их как в спортивной, так и повседневной жизни. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, аккуратность, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость, трудолюбие).

Воспитательными средствами могут быть:

- ✓ личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- ✓ высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- ✓ атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- ✓ дружный коллектив;
- ✓ система морального стимулирования;
- ✓ наставничество опытных спортсменов.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям.

Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. *Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.* Наблюдая за особенностями поведения и высказывания подопечных во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

5. Планируемый результат освоения образовательной программы:

В результате освоения программного материала по «Настольному теннису» воспитанники должны:

Знать:

- Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; понятие ведение здорового образа жизни;
- О развитии настольного тенниса в России и на международной арене спорта;
- Об общих и специальных физических качествах теннисиста;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены спортсмена;
- Правила соревнований по настольному теннису и терминологию этого вида спорта, спортивный инвентарь и правила по уходу за ним.

Уметь:

- Осуществлять индивидуальные и групповые действия в спортивных и подвижных играх по правилам;
- Организовывать и проводить самостоятельные занятия. Подвижные и спортивные игры, соревнования.

Выполнять:

- Играть на счет по правилам соревнований;

Демонстрировать:

- Демонстрировать достойные результаты на соревнованиях различного уровня;

6. Прогнозируемые результаты:

- участие в турнирах и соревнованиях различного уровня

7. Способы проверки результативности:

- наличие призовых мест, грамот, кубков и медалей в соревнованиях различного уровня.

Определение результатов образовательной программы проходит в виде участия в различных турнирах и соревнованиях.

8. Используемая литература в реализации программы

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. –М.:ФиС, 2005 .
2. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта).-М.: ФиС, 2007 .
3. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., ФиС, 2001.
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчерашнее, сегодня, завтра. –М.:ФиС, 2000.