

**муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)**

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «01» октября 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директор М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации: 4 года
Возраст обучающихся: 7 – 18 лет

Автор-составитель:
Гаврилов Алексей Андреевич,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

Оглавление

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности программы	3
Цель программы	4
Задачи	4
Этапы реализации программы	4
Условия реализации программы	5
Режим организации занятий	5
Формы организации и проведения занятий	5
Ожидаемые результаты	5
Способы отслеживания результатов	7
Формы аттестации (подведения итогов)	7
II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ, УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК.....	7
Учебно-тематический план 1 года обучения	7
Учебно-тематический план 2 года обучения	8
Учебно-тематический план 3 года обучения	9
Учебно-тематический план 4 года обучения	10
Учебно-календарный график 1-4 годов обучения	11
III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ.....	12
Содержание 1 года обучения	12
Содержание 2 года обучения	13
Содержание 3 года обучения	14
Содержание 4 года обучения	15
IV. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	16
Методическое обеспечение.....	16
Материально-техническое обеспечение	16
V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18
Литература для педагогов	18
Литература для обучающихся	18
VI. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	19
Приложение 1	24
Структура учебного занятия.....	24
Приложение 2	25
Технологии обучения и воспитания	25

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и практическая значимость, классификация, отличительные особенности 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, *актуальны* и имеют большую *практическую значимость* и *педагогическую целесообразность*.

Данная общеобразовательная общеразвивающая *модифицированная* программа детского объединения «Настольный теннис» 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;
- большое внимание уделяется индивидуальной работе с обучающимися, предусматривающей отработку игровых моментов с целью комплексного применения их во время игры. Это связано с этапом обучения, когда формируется свой стиль игры, проявляются индивидуальные особенности спортсмена. Все это требует постоянного контроля со стороны педагога и его непосредственного участия в тренировочном процессе.

Данная программа подготовлена на основе работ Ю.П. Байгулова, А.Н. Романина, других авторов, рассматривающих методические вопросы подготовки юных теннисистов.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 25 декабря 2023 года);
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2022 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (в том числе многоуровневых) Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г.;
- Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4. 3648-20);
- Устава и локальных актов учреждения

ДООП «Настольный теннис» реализуется в Ярославском муниципальном районе г. Ярославль, в городской местности.

В связи с особенностями размеров учебного помещения количество детей в группах на всех годах обучения – 8-10 человек.

Цель программы

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

Задачи

Обучающие:

- овладеть техническими навыками игры в настольный теннис;
- овладеть тактическими навыками игры в настольный теннис;
- подготовить грамотных инструкторов и судей по настольному теннису;

Развивающие:

- приобщать обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- развивать координацию движений, ловкость, двигательную память и скорость мышления;
- развивать морально-волевые качества и психологическую устойчивость.

Воспитательные:

- воспитывать у детей чувства ответственности перед коллективом, добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим;
- учить соблюдать нормы спортивной этики;
- воспитывать коммуникативные навыки.

Этапы реализации программы

Данная программа рассчитана на 4 года обучения.

Задачи 1 этапа - подготовительного (1 год обучения):

1. Обучить правилам игры, основам техники;
2. Приобщать обучающихся к систематическим занятиям спортом;
3. Овладеть техническими навыками игры в настольный теннис;
4. Развивать координацию движений, ловкость, двигательную память и скорость мышления.

Задачи 2 этапа - основного (2 – 3 года обучения):

1. Повышать уровень технической подготовки;
2. Овладеть тактическими приемами игры в настольный теннис;

3. Совершенствовать технику и тактику, участвовать в соревнованиях;
4. Развивать морально-волевые качества и психологическую устойчивость;
5. Воспитывать у детей чувства ответственности перед коллективом, добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим;
6. Формировать навыки самоконтроля и судейской практики.

Задачи 3 этапа - заключительного (4 год обучения):

1. Совершенствовать уровень технико-тактической подготовки;
2. Участвовать в соревнованиях различного уровня;
3. Совершенствовать значимые качества в настольном теннисе: быстрота, ловкость, чувство мяча, выносливость.
4. Развивать морально-волевые качества и психологическую устойчивость;
5. Развивать навыки самоконтроля и судейской практики

Условия реализации программы

Данная программа предназначена детям 7 – 18 лет.

Комплектование групп происходит на основе действующего Устава учреждения. К обучению допускаются дети при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость группы: 1, 2 год обучения – 8-15 человек; 3 года обучения – 8-12 человек; 4 года обучения - 8-10 человек.

Режим организации занятий

Занятия на всех годах обучения проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа. Общее количество часов в неделю – 6 часов, общее количество часов в год на каждом году обучения – 216 часов.

Формы организации и проведения занятий

Проводятся *групповые* занятия, в ходе которых обучающиеся могут выполнять и ряд индивидуальных заданий.

Теоретические занятия:

- Беседы
- Объяснения
- Рассказы

Практические занятия:

- Тренировка
- Игра
- Упражнения
- Соревнования
- Турниры
- Выполнение нормативов

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;
- владеть навыками судьи 2-й категории.

К концу 4-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.
- проблемы настольного тенниса в области и городе и способы их решения;
- способы корректировки техники и тактики игры;
- способы психологического давления на теннисиста.

К концу 4-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.
- 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;
- проводить полный анализ игры соперника;
- в совершенстве комбинировать сложные элементы игры;
- организовывать и проводить соревнования межклубного уровня;
- владеть навыками судьи 1-й категории.

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 аттестации (подведения итогов)

- Зачеты по технике и тактике игры;
- Соревнования разного уровня;
- Выполнение контрольных нормативов.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ, УЧЕБНО-КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

Учебно-тематический план 1 года обучения

Подготовительный этап

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<i>Организационный</i>	10	4	6
1.1.	Вводное занятие. Знакомство с содержанием курса	2	2	-
1.2.	Инструктаж безопасности	2	1	1
1.3.	ОРУ на каждом занятии (разминка)	6	1	5
2.	<i>Теоретическая подготовка</i>	38	12	26
2.1	Стойка игрока. Виды передвижений у стола	8	1	7
2.2	Хват ракетки	4	1	3
2.3	Специально-подготовительные упражнения	10	1	9
2.4	Правила игры	10	3	7
2.5	Беседы о ЗОЖ	6	6	-
3	<i>Технические приемы игры</i>	110	21	89
3.1	Постановка техники наката справа	16	3	13
3.2	Постановка техники наката слева	16	3	13
3.3	Отработка подач с верхним и нижним вращением	16	3	13
3.4	Передвижения у стола	14	3	11
3.5	Постановка техники срезки справа	16	3	13

3.6	Постановка техники срезки слева	16	3	13
3.7	Постановка техники удара справа	16	3	13
4	Специальные физические упражнения	24	4	20
4.1	Упражнения на развитие чувства мяча	6	1	5
4.2	Упражнения на развитие скоростных способностей	6	1	5
4.3	Упражнения на развитие ловкости и быстроты реакции	6	1	5
4.4	Упражнения на развитие выносливости	6	1	5
5.	Психологическая подготовка	8	4	4
5.1.	Беседы о подготовке к соревнованиям, спортивном поведении	4	4	-
5.2.	Упражнения на развитие волевых качеств, стрессоустойчивости	4	-	4
6.	Участие в соревнованиях	20	-	20
6.1.	Мини-турниры, товарищеские встречи	15	-	15
6.2.	Внутриучрежденческие, районные, муниципальные соревнования	15	-	15
7.	Контрольные нормативы	6	-	6
	Итого:	216	45	171

Учебно-тематический план 2 года обучения

Основной этап

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Организационный	10	3	7
1.1.	Вводное занятие. Постановка целей на учебный год.	2	2	-
1.2.	Инструктаж безопасности	2	-	2
1.3.	ОРУ на каждом занятии (разминка)	6	1	5
2.	Технические приемы игры	102	16	86
2.1.	Совершенствование техники выполнения накатов справа и слева	10	1	9
2.2.	Совершенствование техники выполнения срезов справа и слева	15	1	14
2.3.	Совершенствование техники выполнения удара справа	10	1	9
2.4.	Совершенствование техники выполнения подач с верхним и нижним вращением	11	2	9
2.5.	Изучение подач с верхним боковым и нижним боковым вращением	12	2	10
2.6.	Отработка приема подач	10	1	9
2.7.	Постановка техники топ-спина справа	20	6	14
2.8.	Игра в ближней, средней и дальней зонах	6	1	5
2.9.	Совершенствование техники передвижений у стола	8	1	7
3.	Тактические приемы игры	34	8	26
3.1.	Отработка игровых комбинаций	12	2	10
3.2.	Подготовительные приемы	6	2	4
3.3.	Атакующие приемы	8	2	6

3.4	Защитные приемы	8	2	6
4	<i>Специальные физические упражнения</i>	24	4	20
4.1	Упражнения на развитие чувства мяча	6	1	5
4.2	Упражнения на развитие скоростных способностей	6	1	5
4.3	Упражнения на развитие ловкости и быстроты реакции	6	1	5
4.4	Упражнения на развитие выносливости	6	1	5
5.	<i>Психологическая подготовка</i>	10	6	4
5.1.	Беседы о подготовке к соревнованиям, спортивном поведении	6	6	-
5.2.	Упражнения на развитие волевых качеств, стрессоустойчивости и др.	4	-	4
6.	<i>Участие в соревнованиях</i>	30	-	30
6.1.	Мини-турниры, товарищеские встречи	15	-	15
6.2.	Внутриучрежденные, районные, муниципальные, региональные соревнования	15	-	15
7.	<i>Контрольные нормативы</i>	6	-	6
	<i>Итого:</i>	216	37	182

Учебно-тематический план 3 года обучения

Основной этап

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<i>Организационный</i>	10	3	7
1.1.	Вводное занятие. Постановка целей на учебный год.	2	2	-
1.2.	Инструктаж безопасности	2	-	2
1.3.	ОРУ на каждом занятии (разминка)	6	1	5
2.	<i>Технические приемы игры</i>	101	20	81
2.1.	Совершенствование техники выполнения накатов справа и слева	5	-	5
2.2.	Совершенствование техники выполнения срезов справа и слева	8	1	7
2.3	Совершенствование техники выполнения удара справа	6	1	5
2.4	Совершенствование техники выполнения и приема подач с различным вращением	8	1	7
2.6	Совершенствование техники выполнения топ-спина справа с верхнего и нижнего вращения	16	2	14
2.7	Постановка техники выполнения, зависающего топ-спина справа	10	2	8
2.8	Постановка техники выполнения топ-спина слева	20	6	14
2.9	Постановка техники выполнения скидки справа и слева	20	6	14
2.10	Совершенствование техники передвижений у стола	8	1	7

3.	<i>Тактические приемы игры</i>	35	5	30
3.1	Отработка игровых комбинаций	7	1	6
3.2	Атакующие приемы	7	1	6
3.3	Защитные приемы	7	1	6
3.4	Контратакующие приемы	7	1	6
3.5	Обманные приемы	7	1	6
4	<i>Специальные физические упражнения</i>	24	4	20
4.1	Упражнения на развитие чувства мяча	6	1	5
4.2	Упражнения на развитие скоростных способностей	6	1	5
4.3	Упражнения на развитие ловкости и быстроты реакции	6	1	5
4.4	Упражнения на развитие выносливости	6	1	5
5.	<i>Психологическая подготовка</i>	10	6	4
5.1.	Беседы о подготовке к соревнованиям, спортивном поведении	6	6	-
5.2.	Упражнения на развитие волевых качеств, стрессоустойчивости	4	-	4
6.	<i>Участие в соревнованиях</i>	30	-	30
6.1.	Мини-турниры, товарищеские встречи	15	-	15
6.2.	Внутриучрежденные, районные, муниципальные, региональные соревнования	15	-	15
7.	<i>Контрольные нормативы</i>	6	-	6
	<i>Итого:</i>	216	38	178

Учебно-тематический план 4 года обучения

Заключительный этап

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	<i>Организационный</i>	10	3	7
1.1.	Вводное занятие. Постановка целей на учебный год.	2	2	-
1.2.	Инструктаж безопасности	2	-	2
1.3.	ОРУ на каждом занятии (разминка)	6	1	5
2.	<i>Технические приемы игры</i>	80	14	66
2.1.	Совершенствование техники выполнения срезок справа и слева	8	1	7
2.2	Совершенствование техники выполнения удара справа и слева	12	2	10
2.3	Совершенствование техники выполнения и приема подач с различным вращением	8	1	7
2.4	Совершенствование техники выполнения топ-спина справа и слева с верхнего и нижнего вращения	20	2	18
2.5	Совершенствование техники выполнения скидки справа и слева	16	2	12
2.6.	Изучение более сложных подач, их отработка и прием	16	2	12
3.	<i>Тактические приемы игры</i>	46	6	40

3.1.	Отработка игровых комбинаций	18	2	16
3.2.	Атакующие приемы	7	1	6
3.3.	Защитные приемы	7	1	6
3.4.	Контратакующие приемы	7	1	6
3.5.	Обманные приемы	7	1	6
4	<i>Специальные физические упражнения</i>	24	4	20
4.1.	Упражнения на развитие чувства мяча	6	1	5
4.2.	Упражнения на развитие скоростных способностей	6	1	5
4.3.	Упражнения на развитие ловкости и быстроты реакции	6	1	5
4.4.	Упражнения на развитие выносливости	6	1	5
5.	<i>Психологическая подготовка</i>	10	6	4
5.1.	Беседы о подготовке к соревнованиям, спортивном поведении	6	6	-
5.2.	Упражнения на развитие волевых качеств, стрессоустойчивости	4	-	4
6.	<i>Участие в соревнованиях</i>	40	-	40
6.1.	Мини-турниры, товарищеские встречи	15	-	15
6.2.	Внутриучрежденные, районные, муниципальные, региональные соревнования	15	-	15
7.	<i>Контрольные нормативы</i>	6	-	6
	<i>Итого:</i>	216	33	183

Учебно-календарный график 1-4 годов обучения

Название программы	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в месяц	Кол-во часов в I полугодии	Кол-во часов во II полугодии	Кол-во часов в год	Кол-во часов по программе
Настольный теннис. 1 год обучения	6	24	102	114	216	864
Настольный теннис. 2 год обучения	6	24	102	114	216	
Настольный теннис. 3 год обучения	6	24	102	114	216	
Настольный теннис. 4 год обучения	6	24	102	114	216	

Начало реализации программы – первая неделя сентября.

Окончание реализации программы – последняя неделя мая.

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИХ ПЛАНОВ

Содержание 1 года обучения

Раздел 1. Организационный

Теория: Вводное занятие, знакомство с содержанием курса; правила дорожного движения; значение занятий физической культурой и спортом для трудовой деятельности и подготовки к защите Родины; история развития игры в настольный теннис.

Практика: Соблюдение правил техники безопасности на занятиях; правила пожарной безопасности; ОРУ перед каждым занятием (разминка). Упражнения с универсальным силовым тренажером, свободная игра у стола, комплекс специальных физических упражнений.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Теория: Тенденции развития тенниса в мире, в России. Беседы о здоровом образе жизни, безопасном поведении на занятиях. Ознакомление с правилами одиночных игр. Стойка игрока в настольном теннисе, виды передвижений игрока у стола во время игры. Изучение различных видов хваток ракетки.

Раздел 3. Технические приемы игры

Теория: Изучение базовых приемов игры настольного тенниса: накат справа, накат слева, подача с верхним вращением, срезка справа, срезка слева, подача с нижним вращением, прием подач, удар справа по высокому мячу, техника передвижения у стола.

Практика: Постановка техники выполнения основных технических приемов: накат справа, накат слева, подача с верхним вращением, срезка справа, срезка слева, подача с нижним вращением, прием подач, удар справа по высокому мячу, передвижение у стола.

Раздел 4. Специальные физические упражнения

Теория: Изучение техники выполнения различных упражнений на развитие основных физических качеств в настольном теннисе, таких как быстрота реакции, скорость, ловкость, выносливость, чувство мяча.

Практика: Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств в настольном теннисе, совершенствование техники их выполнения.

Раздел 5. Психологическая подготовка

Теория: Понятие единства физической, морально-волевой, технической подготовки; беседы о подготовке к соревнованиям, о спортивном поведении.

Практика: Волевая подготовка; упражнения для воспитания смелости, на развитие настойчивости, решительности, инициативности, стрессоустойчивости; разбор и анализ с обучающимися допущенных ошибок при выполнении упражнений.

Раздел 5. Участие в соревнованиях

Практические занятия: Подготовка к участию в соревнованиях внутриучрежденческого, районного, муниципального уровней, товарищеские встречи, мини – турниры.

Раздел 6. Контрольные нормативы

Практика: Выполнение контрольных нормативов: перенос мячей, прыжки в длину, бег по восьмерке, бег вокруг стола, одиночные и двойные прыжки на скакалке, дальность

отскока мяча, прыжки через скамью, жонглирование мяча с одной и с двух сторон ракетки, удержание мяча на столе, отжимания от стола.

Содержание 2 года обучения

Раздел 1. Организационный

Теория: Вводное занятие, постановка целей на учебных год. Развитие настольного тенниса, великие спортсмены, история.

Практика: Соблюдение правил техники безопасности на занятиях; правила пожарной безопасности; ОРУ перед каждым занятием (разминка). Комплекс специальных физических упражнений.

Раздел 2. Технические приемы игры

Теория: Изучение подач с верхним боковым и нижним боковым вращением, изучение техники выполнения топ-спина справа.

Практика: Совершенствование техники выполнения основных технических приемов: накат справа и слева, подача с верхним и нижним вращением, срезка справа и слева, удар справа. Прием и отработка подач с различным вращением, передвижение у стола. Постановка техники выполнения топ-спина справа.

Раздел 3. Тактические приемы игры

Теория: Изучение различных игровых комбинаций, подготовительных, атакующих и защитных приемов игры.

Практика: Отработка различных игровых комбинаций, подготовительных, атакующих и защитных приемов игры.

Раздел 4. Специальные физические упражнения

Теория: Изучение техники выполнения различных упражнений на развитие основных физических качеств в настольном теннисе, таких как быстрота реакции, скорость, ловкость, выносливость, чувство мяча.

Практика: Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств в настольном теннисе, совершенствование техники их выполнения.

Раздел 5. Психологическая подготовка

Теория: Понятие единства физической, морально-волевой, технической подготовки; беседы о подготовке к соревнованиям, о спортивном поведении. Настрой на подачу, на розыгрыш очка, поведение и психология парных игр, особенности командных игр. Разновидности эмоционального напряжения во время встречи с соперником. Методы самоконтроля своего психологического состояния при игре на счет.

Практика: Волевая подготовка; упражнения для воспитания смелости, на развитие настойчивости, решительности, инициативности, стрессоустойчивости; оценка игровой ситуации, анализ игры; методы психологического воздействия на теннисистов.

Раздел 5. Участие в соревнованиях

Практические занятия: Подготовка к участию в соревнованиях внутриучрежденческого, районного, муниципального, регионального уровней, товарищеские встречи, мини – турниры.

Раздел 6. Контрольные нормативы

Практика: Выполнение контрольных нормативов: перенос мячей, прыжки в длину, бег по восьмерке, бег вокруг стола, одиночные и двойные прыжки на скакалке, дальность

отскока мяча, прыжки через скамью, жонглирование мяча с одной и с двух сторон ракетки, удержание мяча на столе, отжимания от стола.

Содержание 3 года обучения

Раздел 1. Организационный

Теория: Вводное занятие, постановка целей на учебных год. Развитие настольного тенниса в Ярославской области, великие спортсмены, история.

Практика: Соблюдение правил техники безопасности на занятиях; правила пожарной безопасности; ОРУ перед каждым занятием (разминка). Комплекс специальных физических упражнений.

Раздел 2. Технические приемы игры

Теория: Изучение техники выполнения зависающего топ-спина справа, топ-спина слева, скидки справа и слева.

Практика: Совершенствование техники выполнения основных технических приемов: накат справа и слева, подача с верхним и нижним вращением, срезка справа и слева, удар справа, топ-спин справа. Прием и отработка подач с различным вращением, передвижение у стола.

Постановка техники выполнения зависающего топ-спина справа, топ-спина слева, скидки справа и слева.

Раздел 3. Тактические приемы игры

Теория: Изучение различных игровых комбинаций, подготовительных, атакующих, защитных, контратакующих и обманных приемов игры.

Практика: Отработка различных игровых комбинаций, подготовительных, атакующих, защитных, контратакующих и обманных приемов игры.

Раздел 4. Специальные физические упражнения

Теория: Изучение техники выполнения различных упражнений на развитие основных физических качеств в настольном теннисе, таких как быстрота реакции, скорость, ловкость, выносливость, чувство мяча.

Практика: Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств в настольном теннисе, совершенствование техники их выполнения.

Раздел 5. Психологическая подготовка

Теория: Понятие единства физической, морально-волевой, технической подготовки; беседы о подготовке к соревнованиям, о спортивном поведении. Настрой на подачу, на розыгрыш очка, поведение и психология парных игр, особенности командных игр. Разновидности эмоционального напряжения во время встречи с соперником. Методы самоконтроля своего психологического состояния при игре на счет. Методы борьбы со стрессом.

Практика: Волевая подготовка; упражнения для воспитания смелости, на развитие настойчивости, решительности, инициативности, стрессоустойчивости; оценка игровой ситуации, анализ игры. Анализ и оценка психологического состояния соперника, а также подбор тактико-технических схем игры, исходя из результатов анализа, необходимый для достижения положительного результата. Психологический настрой на партию, конкретный розыгрыш очка

Раздел 5. Участие в соревнованиях

Практические занятия: Подготовка к участию в соревнованиях внутриучрежденческого, районного, муниципального, регионального уровней,

товарищеские встречи, мини – турниры.

Раздел 6. Контрольные нормативы

Практика: Выполнение контрольных нормативов: перенос мячей, прыжки в длину, бег по восьмерке, бег вокруг стола, одиночные и двойные прыжки на скакалке, дальность отскока мяча, прыжки через скамью, жонглирование мяча с одной и с двух сторон ракетки, удержание мяча на столе, отжимания от стола.

Содержание 4 года обучения

Раздел 1. Организационный

Теория: Вводное занятие, постановка целей на учебный год. Развитие настольного тенниса в мире, великие спортсмены, история.

Практика: Соблюдение правил техники безопасности на занятиях; правила пожарной безопасности; ОРУ перед каждым занятием (разминка). Комплекс специальных физических упражнений.

Раздел 2. Технические приемы игры

Теория: Изучение техники выполнения сложных подач, их прием.

Практика: Совершенствование техники выполнения основных технических приемов: накат справа и слева, подачи с различным вращением, срезка справа и слева, удар справа, топ-спин справа и слева, скидки справа и слева. Отработка сложных подач, прием подач с сильным вращением.

Раздел 3. Тактические приемы игры

Теория: Изучение различных игровых комбинаций, подготовительных, атакующих, защитных, контратакующих и обманных приемов игры.

Практика: Отработка различных игровых комбинаций, подготовительных, атакующих, защитных, контратакующих и обманных приемов игры.

Раздел 4. Специальные физические упражнения

Теория: Изучение техники выполнения различных упражнений на развитие основных физических качеств в настольном теннисе, таких как быстрота реакции, скорость, ловкость, выносливость, чувство мяча.

Практика: Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств в настольном теннисе, совершенствование техники их выполнения.

Раздел 5. Психологическая подготовка

Теория: Понятие единства физической, морально-волевой, технической подготовки; беседы о подготовке к соревнованиям, о спортивном поведении. Настрой на подачу, на розыгрыш очка, поведение и психология парных игр, особенности командных игр. Разновидности эмоционального напряжения во время встречи с соперником. Методы самоконтроля своего психологического состояния при игре на счет. Методы борьбы со стрессом.

Практика: Волевая подготовка; упражнения для воспитания смелости, на развитие настойчивости, решительности, инициативности, стрессоустойчивости; оценка игровой ситуации, анализ игры. Анализ и оценка психологического состояния соперника, а также подбор тактико-технических схем игры, исходя из результатов анализа, необходимый для достижения положительного результата. Психологический настрой на партию, конкретный розыгрыш очка

Раздел 5. Участие в соревнованиях

Практические занятия: Подготовка к участию в соревнованиях внутриучрежденческого, районного, муниципального, регионального уровней, товарищеские встречи, мини – турниры.

Раздел 6. Контрольные нормативы

Практика: Выполнение контрольных нормативов: перенос мячей, прыжки в длину, бег по восьмерке, бег вокруг стола, одиночные и двойные прыжки на скакалке, дальность отскока мяча, прыжки через скамью, жонглирование мяча с одной и с двух сторон ракетки, удержание мяча на столе, отжимания от стола.

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, видео уроков по технике и тактике игры в настольный теннис

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 движений, отработка техники выполнения движений на тренажере «Колесо»).
- 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
- Тренажер «Колесо»
- Скакалки для общей физической подготовки
- Гимнастические скамейки для общей физической подготовки

V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагогов

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: ОЦДО, 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. Белиц-Гейман, С.П. Теннис [Текст] /С.П. Белиц-Гейман. – М.: ФиС, 1977.
7. Былеева, Л.В. Подвижные игры [Текст] /Л.В. Былеева. – М.: ФиС, 1974.
8. Вяткин, В.А. Управление психологическим стрессом в спортивных соревнованиях [Текст] /В.А. Вяткин. – М.: ФиС, 1981.
9. Дещин, Д.В. Самоконтроль спортсмена [Текст] /Д.В. Дещин. – М.: Медицина, 1966.
10. Донской, Д.Д. Спортивная техника [Текст] /Д.Д. Донской. – М.: ФиС, 1962г.
11. Иванов, В.С. Теннис на столе [Текст] / В.С. Иванов. – М.: ФиС, 1970.
12. Ильина, Т.В. Мониторинг образовательных результатов в учреждении дополнительного образования: в 2-х частях [Текст] / Т.В. Ильина. – Ярославль, 2000.
13. Коллегорский, В., Иванов, В. Настольный теннис. – М.: ФиС, 1966.
14. Настольный теннис: Учебная программа для ДЮСШ и СДЮ.

Литература для обучающихся

1. Байгулов, Ю.П., Романин, А.Н. Кто станет теннисистом [Текст] /Ю.П. Байгулов, А.Н. Романин. – М.: Спорт. Игры, 1973.
2. Байгулов, Ю.П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра [Текст] / Ю.П. Байгулов. – М.: ФиС, 1979.
3. Балайшите, Л. От семи до... (твой первый старт) [Текст] /Л.Балайшите — М:ФиС. 1984г.
4. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем [Текст] / Г.В. Барчукова. – М.: Знание 1981.
5. Барчукова, Г.В. Учись играть в настольный теннис [Текст] /. – М.: «Советский спорт», 1989.
6. Богушас, М. Играем в настольный теннис. Книга для учащихся [Текст] /М. Богушас. – М.: Просвещение,1987.
7. Иванов, В.С. Теннис на столе [Текст] /В.С. Иванов. – М.: ФиС, 1970.

VI. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Мониторинг с целью оценки динамики развития обучающихся и раскрытия их потенциала проводится три раза в год: сентябрь, январь, май (для выявления начальных показателей, промежуточных и итоговых).

Уровень развития обучающихся и степень освоения ими каждого элемента программы, оцениваются исходя из общих нормативов, которые зависят от возраста ребенка, его пола, физической подготовленности.

Таблицы контрольных упражнений
7-8 лет

№	Контрольное упражнение	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Подброс вверх и ловя теннисного мяча двумя руками (30 сек.)	25	20	20	15	15	10
2	Подброс вверх и ловя теннисного мяча левой рукой (30 сек.)	20	15	15	12	12	10
3	Одиночные прыжки на скакалке (1 мин.)	70	60	60	50	50	40
4	Бег по восьмерке (8 кругов)	40 сек.	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.
5	Бег вокруг стола в стойке теннисиста (4 круга)	26 сек.	28 сек.	28 сек.	30 сек.	30 сек.	32 сек.
6	Имитация наката справа и слева на тренажере "колесо" (1 мин.)	40	35	35	30	30	25
7	Перенос мячей (20 шт.)	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.	60 сек.	65 сек.
8	Жонглирование теннисного мяча ладонной стороной ракетки (1 мин.)	140	120	120	100	100	80
9	Жонглирование теннисного мяча с двух сторон ракетки (1	60	50	50	40	40	30

	<i>мин.)</i>						
10	Ведение теннисного мяча с чеканкой об пол по линии (6 метров)	18 сек.	20 сек.	20 сек.	22 сек.	22 сек.	24 сек.

9-10 лет

№	Контрольное упражнение	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Подброс вверх и ловя теннисного мяча двумя руками (30 сек.)	30	25	25	20	20	15
2	Подброс вверх и ловя теннисного мяча левой рукой (30 сек.)	25	20	20	15	15	10
3	Одиночные прыжки на скакалке (1 мин.)	80	70	70	60	60	50
4	Бег по восьмерке (8 кругов)	35 сек.	40 сек.	40 сек.	45 сек.	45 сек.	50 сек.
5	Бег вокруг стола в стойке теннисиста (4 круга)	24 сек.	26 сек.	26 сек.	28 сек.	28 сек.	30 сек.
6	Имитация наката справа и слева на тренажере "колесо" (1 мин.)	45	40	40	35	35	30
7	Перенос мячей (20 шт.)	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.	55 сек.	60 сек.
8	Жонглирование теннисного мяча ладонной стороной ракетки (1 мин.)	160	140	140	120	120	100
9	Жонглирование теннисного мяча с двух сторон ракетки (1 мин.)	70	60	60	50	50	40
10	Ведение теннисного мяча с чеканкой об пол по линии (6 метров)	16 сек.	18 сек.	18 сек.	20 сек.	20 сек.	22 сек.

11-12 лет

№	Контрольное упражнение	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Подброс вверх и ловя теннисного мяча двумя руками (30 сек.)	35	30	30	25	25	20
2	Подброс вверх и ловя	30	25	25	20	20	15

	<i>теннисного мяча левой рукой (30 сек.)</i>						
3	<i>Одиночные прыжки на скакалке (1 мин.)</i>	90	80	80	70	70	60
4	<i>Бег по восьмерке (8 кругов)</i>	30 сек.	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.	45 сек.
5	<i>Бег вокруг стола в стойке теннисиста (4 круга)</i>	22 сек.	24 сек.	24 сек.	26 сек.	26 сек.	28 сек.
6	<i>Имитация наката справа и слева на тренажере "колесо" (1 мин.)</i>	55	45	45	35	35	25
7	<i>Перенос мячей (20 шт.)</i>	40 сек.	45 сек.	45 сек.	50 сек.	50 сек.	55 сек.
8	<i>Жонглирование теннисного мяча ладонной стороной ракетки (1 мин.)</i>	180	170	170	160	160	150
9	<i>Жонглирование теннисного мяча с двух сторон ракетки (1 мин.)</i>	80	70	70	60	60	50
10	<i>Ведение теннисного мяча с чеканкой об пол по линии (6 метров)</i>	14 сек.	16 сек.	16 сек.	18 сек.	18 сек.	20 сек.

13 -14 лет

№	Контрольное упражнение	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	<i>Подброс вверх и ловя теннисного мяча двумя руками (30 сек.)</i>	40	35	35	30	30	25
2	<i>Подброс вверх и ловя теннисного мяча левой рукой (30 сек.)</i>	35	30	30	25	25	20
3	<i>Одиночные прыжки на скакалке (1 мин.)</i>	100	90	90	80	80	70
4	<i>Бег по восьмерке (8 кругов)</i>	25 сек.	30 сек.	30 сек.	35 сек.	35 сек.	40 сек.
5	<i>Бег вокруг стола в стойке теннисиста (4 круга)</i>	20 сек.	22 сек.	22 сек.	24 сек.	24 сек.	26 сек.
6	<i>Имитация наката справа и слева на тренажере "колесо" (1 мин.)</i>	65	55	55	45	45	35
7	<i>Перенос мячей (20 шт.)</i>	30 сек.	35 сек.	35 сек.	40 сек.	40 сек.	45 сек.
8	<i>Жонглирование теннисного мяча ладонной стороной ракетки (1 мин.)</i>	190	180	180	170	170	160

9	Жонглирование теннисного мяча с двух сторон ракетки (1 мин.)	90	80	80	70	70	60
10	Ведение теннисного мяча с чеканкой об пол по линии (6 метров)	12 сек.	14 сек.	14 сек.	16 сек.	16 сек.	18 сек.

15-16 лет

№	Контрольное упражнение	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Подброс вверх и ловя теннисного мяча двумя руками (30 сек.)	45	40	40	35	35	30
2	Подброс вверх и ловя теннисного мяча левой рукой (30 сек.)	40	35	35	30	30	25
3	Одиночные прыжки на скакалке (1 мин.)	120	110	110	100	100	90
4	Бег по восьмерке (8 кругов)	20 сек.	25 сек.	25 сек.	30 сек.	30 сек.	35 сек.
5	Бег вокруг стола в стойке теннисиста (4 круга)	18 сек.	20 сек.	20 сек.	22 сек.	22 сек.	24 сек.
6	Имитация наката справа и слева на тренажере "колесо" (1 мин.)	75	65	65	55	55	45
7	Перенос мячей (20 шт.)	27 сек.	30 сек.	30 сек.	33 сек.	33 сек.	36 сек.
8	Жонглирование теннисного мяча ладонной стороной ракетки (1 мин.)	200	190	190	180	180	170
9	Жонглирование теннисного мяча с двух сторон ракетки (1 мин.)	100	90	90	80	80	70
10	Ведение теннисного мяча с чеканкой об пол по линии (6 метров)	10 сек.	12 сек.	12 сек.	14 сек.	14 сек.	16 сек.

17-18 лет

15-16 лет

№	Контрольное упражнение	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1	Подброс вверх и ловя теннисного мяча двумя руками (30 сек.)	45	40	40	35	35	30

	<i>сек.)</i>						
2	<i>Подброс вверх и ловя теннисного мяча левой рукой (30 сек.)</i>	40	35	35	30	30	25
3	<i>Одиночные прыжки на скакалке (1 мин.)</i>	130	120	120	110	100	90
4	<i>Бег по восьмерке (8 кругов)</i>	18 сек.	23 сек.	23 сек.	27 сек.	27 сек.	33 сек.
5	<i>Бег вокруг стола в стойке теннисиста (4 круга)</i>	16 сек.	18 сек.	18 сек.	20 сек.	20 сек.	22 сек.
6	<i>Имитация наката справа и слева на тренажере “колесо” (1 мин.)</i>	95	85	85	75	75	65
7	<i>Перенос мячей (20 шт.)</i>	26 сек.	29 сек.	29 сек.	32 сек.	32 сек.	34 сек.
8	<i>Жонглирование теннисного мяча ладонной стороной ракетки (1 мин.)</i>	220	200	200	190	190	180
9	<i>Жонглирование теннисного мяча с двух сторон ракетки (1 мин.)</i>	120	100	100	90	90	80
10	<i>Ведение теннисного мяча с чеканкой об пол по линии (6 метров)</i>	8 сек.	10 сек.	10 сек.	12 сек.	12 сек.	14 сек.

Структура учебного занятия

Основной формой организации учебного процесса является занятие. Оно проводится по традиционной схеме и состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

В **подготовительную часть** входит разминка, ее цель – разогреть мышцы. Обучающиеся выполняют комплекс упражнений на гибкость и подвижность суставов, а также упражнения, непосредственно готовящие их к основной части.

Основная часть тренировки направлена на освоение техники и тактики игры, развитие специальных физических и морально-волевых качеств. Обучающиеся выполняют упражнения на столе, у стены, играют на счет.

Заключительная часть занятия включает подведение итогов, анализ работы на тренировке каждого воспитанника, делаются соответствующие выводы и рекомендации.

Кроме объяснений и упражнений для активизации деятельности обучающихся на занятиях используются такие формы, как дидактические игры и разгадывание кроссвордов. Для проверки усвоения техники и тактики игры, знаний правил, уровня психологической подготовки регулярно проводятся соревнования.

Используются 4 основных типа занятия, которые проводятся в зависимости от подготовленности занимающихся поставленных задач обучения и тренировки.

1. Учебное
2. Учебно-тренировочное
3. Тренировочное
4. Контрольное

Учебный год делится на три периода:

1. Подготовительный
2. Соревновательный
3. Переходный.

В подготовительном периоде главное внимание обращается на общую физическую подготовку занимающихся. Основной период посвящается совершенствованию техники и тактики игроков. В переходной период занимаются подвижными и спортивными играми.

Обязательным условием реализации программы участие в соревнованиях, в таких как соревнованиях, в таких как соревнование в личном первенстве в группе, и в лично командном первенстве в районных соревнованиях.

Методы воспитания: словесный, объяснительно-иллюстративный, практический, игровой, наглядный.

Методы воспитания: убеждения, упражнения, оценки.

Выбор методов обучения зависит от возрастных групп детей. Игровой метод применяется как средство педагогического и психологического воздействия на личность ребенка. Игра может выполнять сразу несколько функций: обучающую, коммуникативную, развлекательную, релаксационную, развивающую, воспитательную. Её можно использовать и при введении нового материала и при закреплении, а также при контроле знаний.

Для поддержания интереса детей и активизации образовательной программы

важно использовать следующие методы:

- эмоциональные (поощрение, порицание, свободный выбор заданий, игра);
- познавательные (познавательный интерес, побуждение к поиску альтернативных решений);
- волевые (предъявление учебных требований, самооценка деятельности и коррекция).

Приложение 2

Технологии обучения и воспитания

Игровые технологии — технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся, включают обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр.

Технология самовоспитания включает в себя методы и приемы, направленные на:

- искоренение в себе страха, зависти, уныния;
- прояснения своей проблемы, её смысла;
- определение своего направления «движения»;
- способность найти свои темпоритмы в спорте;
- умение корректировать программу своих действий;
- четкий самоконтроль своих поступков и отношений;
- критический самоанализ своих успехов и достижений.

Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.

Она представляет любому обучающемуся свободу выбора своей образовательной траектории для более целенаправленного развития личностного потенциала, помочь в достижении успеха.

Технология индивидуального обучения предполагает осуществление в рамках дополнительной образовательной программы принципа педагогики, согласно которому педагог в процессе учебно-воспитательной работы с группой взаимодействует с отдельными обучающимися, учитывая их личностные особенности, индивидуальному образовательному маршруту.

При этом в организации образовательного процесса выбор способа, приемов, темпа обучения обуславливается индивидуальными особенностями обучающихся; организуются различные мероприятия, обеспечивающие индивидуальный подход.