

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР ЗАВОДСКОГО РАЙОНА»

Обсуждена на методическом
объединении
протокол № 1
от «30» 08 2017 г.
Председатель МОУ Косин В.А.

Утверждена педагогическим советом
протокол № 1

от «31» 08 20 17 г.

Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»

О.Г. Макеева



Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис.
Начальная подготовка»

для детей: 7-14 лет

срок реализации: 2 года

Составитель:

Толстикова Елена Игнатьевна
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Кемерово 2006

Обсуждена на методическом объединении
протокол № 1
от «30» 08 2008 г.
Председатель МОУ Косин В.А.

Утверждена педагогическим советом
протокол № 1
от «30» 08 2008 г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом объединении
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом объединении
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом объединении
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом объединении
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Обсуждена на методическом объединении
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Председатель МОУ _____ / _____

Утверждена педагогическим советом
протокол № _____
от «__» _____ 20__ г.
Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»
_____/О.Г. Макеева

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа «Настольный теннис, начальная подготовка» *имеет физкультурно-спортивную направленность.*

Давно известно, что настольный теннис – это не только игра для развлечения, но и источник творческого и интеллектуального развития ребенка. «Только то обучение в детском возрасте хорошо, которое забегают вперед развития и ведет развитие за собой» (Л.С.Выгодский).

Каждая эпоха ставит проблемы, специфически характерные для своего времени. Такой проблемой сейчас является вопрос о воспитании всесторонне развитой личности и формирование ее способностей.

Настольный теннис общедоступный и популярный в нашей стране вид спорта, которым увлекаются от мала до велика. Несмотря на простоту и доступность для широких масс населения, настольный теннис технически и физически достаточно сложный вид спорта. Вместе с тем, занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психологические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий,

изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей.

Актуальность программы заключается в том, что настольный теннис доступен каждому ребенку, несложный инвентарь, простые правила игры, позволяет поддерживать двигательную активность учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Отличительные особенности программы заключаются в самой природе дополнительного образования - это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в

объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в дополнительном образовании большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Педагогическая целесообразность: позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 7-14 лет.

Объем и срок освоения программы: 216 часов в год, данная программа рассчитана на 2 года.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса:

1. форма работы с детьми: индивидуальная, групповая, бригадная, парная, самостоятельная работа.
2. форма организации занятий: учебное занятие, тренировка, соревнования, семейные соревнования, сдача нормативов по ОФП и СФП.

Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы объединения по настольному теннису - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: обучение основам игры в настольный теннис, оздоровление и укрепление организма учащихся.

Задачи:

Личностные:

- воспитывать внимание, терпение, настойчивость;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм,
- взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни.

Метопредметные:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучать учащихся технике и тактике настольного тенниса.

1.3. Содержание программы
Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		теория	Практ.	всего	
1	Введение в образовательную программу, вводный инструктаж.	2	-	2	Собеседование
2	Базовая техника по настольному теннису	-	212	212	
2.1.	Исходная игровая стойка	-	2	2	Наблюдение
2.2.	Хватка ракетки	-	2	2	Наблюдение
2.3.	Жонглирование мяча	-	24	24	Зачет
2.4.	Основы техники откидки слева	-	72	72	Зачет
2.5.	Основы техники откидки справа	-	72	72	Зачет
2.6.	Простейшие виды передвижений в левой стойке при откидке слева	-	12	12	Наблюдение
2.7.	Простейшие виды передвижений в правой стойке при откидке справа	-	12	12	Наблюдение
2.8.	Подача откидкой справа	-	8	8	Наблюдение
2.9.	Подача откидкой слева	-	8	8	Наблюдение
3	Итоговое занятие	-	2	2	Сдача контрольно-переводных нормативов, зачет
Всего:		2	214	216	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Введение в образовательную программу, вводный инструктаж

Теория: Знакомство с детьми. Постановка задач на год. Содержание и режим занятий. Вводный инструктаж. Инструктаж по технике безопасности (правила по технике безопасности, правила противопожарной безопасности, правила дорожного движения, правила поведения в чрезвычайных