

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

Обсуждена на методическом
объединении

протокол № 1
от «30» 08 2017г.

Председатель МОУ Иванов Иван

Утверждена педагогическим советом
протокол № 1

от «01» 09 2017г.

Директор МБОУ ДО «ДЮЦ
Заводского района»

О.Г. Макеева



**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Настольный теннис.

Базовая подготовка»

для детей: 9-17 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 2018 г.
Председатель МОУ Королева Ольга

Утверждена педагогическим советом
протокол № 1
от «30» 08 2018 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

1.1. Пояснительная записка

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

С незапамятных времен живет в человеческом обществе потребность в спортивном состязании. Настольный теннис, благодаря необыкновенным движениям, вызывает интерес и увлеченность умственно-волевой деятельностью. В процессе игры человеком движет увлеченность. Если учение - это подготовка к жизни, значение которой ребенок еще не может понять, то игра - это естественный образ его жизни.

Игра в настольный теннис требует подчинения правилам, которые воспитывают справедливость, честность, уважение к партнеру и его правам.

Настольный теннис учит быстро реагировать на неожиданные ситуации, быстро, пусть даже не всегда безупречно, действовать в чрезвычайной обстановке. Настольный теннис развивает также распределительное (дистрибутивное) внимание, т.е. искусство охватывать обстановку в целом, не упуская в то же время из виду существенных деталей.

И, если получится, научить детей взять за правило анализировать проигранные партии, находить свои ошибки, чтобы в другой раз они не повторялись, то дети обязательно и в жизни будут искать зависящие от них причины своих неудач, будь то работа, наука, искусство или личные отношения с людьми, с коллективом.

Задачи, стоящие перед педагогом, преподающим курс настольного тенниса базовой подготовки, определяют содержание и направленность занятий т.е.: развитие у детей таких важных качеств, как смелость, активность, игровое мышление, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий,

целеустремленность, быстрое переключение внимания, память, реакция, внимательность, воля, умение анализировать результаты игры.

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, позволяют 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, приобщение к здоровому образу жизни.

Основные направления этапа совершенствования мастерства.

1. Воспитывать интерес к занятиям по настольному теннису.
2. Научить основам техники выполнения ударов, комбинаций и передвижений.
3. Повышать интерес к занятиям спортом.

На этап базовой подготовки зачисляются дети, имеющие начальную подготовку по настольному теннису, или успешно сдавшие контрольные нормативы.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 9-17 лет.

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

Форма обучения: очная.

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.

Метапредметные:

- 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	Темы занятий и виды деятельности	Количество часов			Формы контроля
		теория	практ.	всего	
1	Введение в образовательную программу, вводный инструктаж.	2	-	2	Собеседование
2	Совершенствование техники ударов в настольном теннисе	-	212	212	
2.1.	Накат слева	-	36	36	Зачет
2.2.	Накат справа	-	36	36	Зачет
2.3.	Основы техники топ-спина справа	-	52	52	Зачет
2.4.	Основы техники топ-спина слева	-	52	52	Зачет
2.5.	Передвижения при выполнении ударов в настольном теннисе.	-	26	26	Зачет
2.6.	Прием подачи, подача.	-	10	10	Зачет
3	Итоговое занятие	-	2	2	Заключительный турнир по настольному теннису
Всего:		2	214	216	

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Введение в образовательный процесс, вводный инструктаж.

Теория: Здоровый образ жизни. Введение в образовательную программу: важность занятий спортом, связь с жизнью, воспитание гармонично-развитой личности. Вводный инструктаж, техника безопасности.

Форма контроля: опрос