

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества г. Азова

Одобрена

Методическим советом

МБУ ДО ДДТ г. Азова

Протокол № 4 от 28 ноября 2016г.

Утверждена

Директор МБУ ДО ДДТ г. Азова

Е.И.Нетесова

«28» ноября 2016 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Настольный теннис»

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации программы: 4 года

Автор программы:

педагог доп. образования

Чуйков Владимир Александрович

г. Азов

2016 г.

Содержание

	с.
1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Введение.....	3
1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.....	4
1.3. Организационно-педагогические основы деятельности.....	5
1.4. Результативность программы.....	6
2. Методика оценки результатов программы «Настольный теннис».....	7
3. Годовой учебно-тематический план для спортивно-оздоровительных групп настольного тенниса (36 учебных недель).....	8
4. Содержание программы.....	9
5. Методическое обеспечение программы.....	11
Литература.....	15

1. Пояснительная записка

1.1. Введение

Программа по обучению детей и подростков настольному теннису является дополнительной общеобразовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом детей к данному виду спорта. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Концептуальной основой программы является воспитание культуры здорового образа жизни. В основе образовательной программы продуктивной идеи о том, что только непрерывная систематическая подготовка детей делает интерес к такому виду спорта, как теннис, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Занятия в объединении дополнительного образования имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе. Основное отличие заключается 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. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в объединении дополнительного образования «Настольный теннис» большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации обучающихся с различным уровнем физической подготовки, а также

развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Главной оценкой для самого подростка является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что в объединении подросток находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: создание условий для развития личности подростка через знакомство и обучение игре в настольный теннис.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- Сформировать у подростков систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у подростков необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

Развивающие задачи:

- Развить психофизические качества и способности обучающихся.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные задачи:

- Воспитать у подростков устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Образовательная программа обеспечивает реализацию **основных направлений** объединения дополнительного образования для подростков:

- Базовые знания, умения и навыки теннисной игры.
- Оздоровление подростков, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Снятие у воспитанников психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.
- Организация активного отдыха учащихся, создание комфортного круга общения.
- Содействие профилактике асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Для достижения поставленной цели используются следующие **принципы** здоровьесберегающей педагогики:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

1.3. Организационно-педагогические основы деятельности

Объединение дополнительного образования «Настольный теннис» комплектуется из разновозрастных детей; обучение походит в несколько этапов:

1. Спортивно-оздоровительный этап.
2. Этап начальной подготовки.

3. Учебно тренировочный этап.

Срок реализации программы – 4 года.

Возраст обучающихся – 9-18 лет.

Режим занятий осуществляется 2 раза в неделю по 2 часа для 1-3го года обучения; 2 раза в неделю по 3 часа для 4го года обучения.

Основная форма занятий - групповая. Возможен дополнительный набор детей в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 15 человек.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Соревнования должны иметь масштаб не выше районного при условии участия в них приблизительно равных по силам и возрасту детей.

1.4. Результативность программы

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);

- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в городских и областных соревнованиях.

Основными результатами выполнения программы являются:

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий;
- воспитание культуры здорового образа жизни;
- воспитание волевых и нравственных качеств личности.

2. Методика оценки результатов реализации программы «Настольный теннис»

В объединение, как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Практика показывает, что в технически сложных видах спорта выявление способностей осуществляется не за один год. На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям и как развиваются эти способности под влиянием занятий. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах. Для детей результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки (по результатам тестирования в начале и в конце учебного года) и проведенные соревнования.

Для оценки результатов реализации программы:

- один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов;
- один раз в полгода проходят соревнования;