

Администрация Котельниковского муниципального района
Волгоградской области
Отдел образования Котельниковского муниципального района
Волгоградской области
Муниципальное казенное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Котельниковского муниципального района
Волгоградской области

Принята на заседании
Педагогического совета
От «29» 08 2018г
Протокол № 1



Утверждаю:
Директор МКОУ ДО «ЦДТ»
И.В. Панчишина
«29» 08 2018г

**Дополнительная общеразвивающая
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
"Настольный теннис"**

Возраст обучающихся: 10-14 лет.

Срок реализации: 3 года.

Автор-составитель:
Ляхова Татьяна Германовна,
педагог дополнительного образования.

Котельниково
2018 г.

Пояснительная записка

Программа авторская с учётом современных требований.

Направленность программы:

"Настольный теннис" по содержанию является физкультурно-спортивным; по функциональному предназначению - общеобразовательный общеразвивающий; по форме организации - групповой; по времени реализации - трехгодичной; очной формой обучения.

При разработке программы за основу взяты требования, предъявляемые к соревнованиям внутри школьного, городского и районного уровня.

Новизна программы:

Состоит в том, что содержание курса позволяет привлечь к занятию настольным теннисом самый широкий круг детей, желающих повысить уровень своей общефизической и психической подготовки, удовлетворить индивидуальную потребность в занятиях физической культуры и спортом, укрепить здоровье.

Актуальность программы:

Обусловлена популярностью этого массового увлекательного и зрелищного вида спорта, который успешно конкурирует с другими играми - компьютерные и на автоматах. Вместе с тем, настольный теннис является универсальным средством в укреплении здоровья, рекомендуется даже детям страдающим нарушением дыхания и повреждениями опорнодвигательного аппарата. Неслучайно комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис наиболее перспективным видом спорта, широко доступным и служащим на благо здоровья людей, профилактическим средством асоциального поведения.

Педагогическая целесообразность:

Программа заключается в том, что содержание и формы обучения базируются на принципах личностно-ориентированного подхода: самоактуализация, индивидуальность, субъективность, выбор, доверие и поддержка педагогов, преемственность, доступность, результативность.

Рекомендуются следующие формы работы:

- ознакомление с историей настольного тенниса;
- оборудование и инвентарь этого вида спорта;
- теоретическое изучение хватки ракетки, исходного положения, передвижение у стола;
- освоение различных видов подач;
- освоение основных и дополнительных видов ударов по мячу;
- основные тактические приемы игры;
- одиночные и парные игры;
- физическая подготовка теннисиста;
- развитие психологических функций.

Личностно-ориентированное обучение в совокупности с чёткими формами работы, самоконтролем и контролем педагога позволят быстро обучить учащихся детского, подросткового возраста основным навыкам этого массового вида спорта.

Цель:

Развитие техно-тактической, физической и психологической подготовки приобщение личности к оздоровительной физкультуре; спортивное и культурное воспитание учащихся.

Задачи объединения:

1. Привить интерес к спорту;
2. Физическое и психическое развитие детей;
3. Развитие координации движения, ловкости, гибкости, быстроте, скорости, реактивности внимания, мышление, эмоциональной устойчивости;
4. Развитие у детей дисциплинированности, исполнительности, коллективизма;
5. Оздоровить детей.

Отличная особенность данной программы:

Она рассчитана на обучение самого широкого круга учащихся с широким возрастным диапазоном от 10 до 14 лет, предпочтение отдаётся индивидуально-групповому методу обучения и психологической подготовке учащихся. Структура программы лаконична, состоит из трёх боков. Отличная особенность данной программы: на первом году обучения - подготовительный, освоение подач мяча прямым ударом, освоение основных ударов по мячу, выработка навыков необходимых теннисисту во время игры, физическая подготовка; на втором году обучения - подготовительный, освоение подач прямым ударом по мячу, освоение основных и дополнительных ударов по мячу, физическая подготовка; на третьем году обучения - тактическая подготовка теннисиста, освоение подач прямым ударом, подачи (маятник), освоение основных и дополнительных ударов по мячу, одиночные и парные игры, физическая подготовка. Содержание второго и третьего года обучения расширена усложнением материала.

Возрастные категории учащихся, участвующие в реализации данной общеобразовательной, обще-развивающей программы: детская 10-12 лет, подростковая 13-14 лет.

Формируются разновозрастные группы. Набор в объединение осуществляется без специальной подготовки, не требуется специальных знаний и умений.

Срок реализации общеобразовательной, обще-развивающей программы рассчитан на 3-х годичный курс обучения.

Занятие проводится на базе ЦДТ.

Формы занятия:

Основные формы- практические занятия, на которых отрабатываются навыки передвижения у стола, подачи, разнообразие видов ударов по мячу, тактическая подготовка. Практические занятия сочетаются с физической и психологической подготовкой учащихся.