Муниципальное казённое образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеский центр Ачинского района»

Рассмотрено и рекомендовано
методическим советом
МКОУ ДО «ДЮЦ Ачинского
района»
Протокол № 1
от «29»сентября 2017 г.

Утверждаю
Директор МКОУ ДО «ДЮЦ
Ачинского района»
_____/Г.В.Нечипоренко
Приказ №17
от «29» сентября 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная программа
«Настольный теннис»

Физкультурно-спортивного направления
Срок реализации – 1 год

Разработчик программы:
Карелина Наталья Григорьевна
педагог дополнительного образования

Ачинский район
2017 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Образовательная программа “Настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность.

Особенности программы:

- Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

- Отличительной особенностью данной образовательной программы является её добровольность, заинтересованность обучающихся 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 ДЮЦ большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Год обучения: 1 группа 1 года обучения

Особенности обучения в текущем учебном году

Данная программа предназначена для работы с обучающимися в системе дополнительного образования.

Рекомендуемый возраст обучающихся – от 12 до 15 лет. Количество детей в разновозрастной группе: от 10 до 15 человек.

Срок реализации программы: 1 год.

По итогам года проводится опрос родителей и самих детей о состоянии здоровья, физической выносливости, психологической нагрузке и т. д.

Как форма определения результатов проводятся различные соревнования между обучающимися внутри группы.

Специальных требований к знаниям и умениям обучающихся при приёме в секцию нет.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма детей посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

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

Развивающие

- развить 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;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Направления программы: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Режим занятий учебная нагрузка 136 часов в год. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (педагогический час - 45 мин)

Формы занятий

Обучение детей строится на сочетании коллективных и индивидуальных форм работы, что воспитывает у обучающихся взаимное уважение, умение работать в паре, группе, развивает способность к самостоятельному творческому поиску и ответственность за свою работу, от которой зависит общий результат. Обучение сочетает в себе теоретические и практические занятия. Теоретический материал излагается в форме бесед и содержит сведения об истории развития настольного тенниса. Основное время уделяется практическим занятиям.

Ожидаемые результаты

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

К концу первого полугодия:

Должны знать:

- должны знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в настольный теннис;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- знать правила проведения соревнований;

Должны уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя

Разовьют следующие качества:

- Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- Повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Должны знать:

- Расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- Получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Должны уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- Овладеют навыками общения в коллективе;
- Будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

- Улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- Повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям;
- Освоят накат справа и слева по диагонали;
- Освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»;
- Освоят накат справа и слева в один угол стола;
- Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;
  топ–спин справа по подставке справа;
- Научаться делать топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ спин слева по подставке;
- Освоят технику топ–спина справа по подрезке справа;
- Освоят технику топ–спин слева по подрезке слева;

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации

Для успешной реализации программы предлагается непрерывное и систематическое отслеживание результатов деятельности обучающихся.

Параметры	**Критерии**
Образовательные результаты	Освоение детьми содержания образования Разнообразие умений и навыков. Глубина и широта знаний по виду спорта. Практические достижения. Позиция активности ребёнка в обучении и устойчивого интереса к деятельности. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке
Эффективность воспитательных	Культура поведения ребёнка Характер отношений в коллективе

воздействий	
Социально-педагогические результаты	Забота о здоровье

Методика оценки результатов реализации программы «Настольный теннис»

В объединении «Настольный теннис», как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах.

Для оценки результатов реализации программы:

-два раза в год проводится тестирование обучающихся:

-два раза в год проводится контрольная сдача нормативов;

-раз в полгода проходят соревнования (один раз – одиночные, один раз – парные);

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагог секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные специалистами. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнования.

Особенности организации образовательного процесса

	Год обучения
	1
Количество часов в неделю по годам обучения	4
Количество учебных недель	34
Количество учебных часов по программе	136
Количество учебных часов согласно расписанию	136

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общее колличество учебныхчасов	В том числе	
			теоретических	практических
	Теоретическая подготовка	10	10	-
	Общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами и без предметов).	18	3	15
	Специальная физическая подготовка	26	3	23
	Техническая подготовка	40	4	36
	Тактическая подготовка	30	4	26
	Контрольные испытания	6	2	4
	Соревнования	6	2	4
	Итого:	**136**	28	108