

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Центр детского творчества «Приокский»

Утверждено
Педагогическим советом
Протокол № 1,
от «30» августа 2017г.



Председатель
Педагогического совета

С.И.Орлова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Настольный теннис»

Возраст детей: 7-13 лет
Срок реализации: 2 года

Составлена
заместителем директора
по учебно-методической работе

Е.Н.Гундиной

Рязань 2017

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» относится к программам физкультурно-спортивной направленности, предназначена для детей 7-13 лет, имеет срок реализации 2 года.

Актуальность разработки программы обосновано необходимостью вовлечения подростков микрорайона в организованный содержательный досуг, пропаганде здорового образа жизни, отвлечение их от негативного влияния улицы.

Педагогическая целесообразность:

В настоящее время настольный теннис стал одной из самых популярных спортивных игр среди детей и подростков в клубах по месту жительства. Занятия настольным теннисом способствуют формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, решению развивающих и воспитательных задач по организации свободного времени подростков по месту жительства.

Все это плюс нехитрый инвентарь, дает возможность использовать для тренировок даже небольшие помещения, что характерно для подростковых клубов по месту жительства и делают настольный теннис одним из самых любимых и доступных видов спорта для детей и подростков.

Материал программы выстроен в соответствии с режимом организации учебной работы в объединениях по теннису на базе подростковых клубов по месту жительства, в группах постоянного состава для мальчиков и девочек и группах малой наполняемости для мотивированных детей.

Цель:

- овладение базовыми основами игры в настольный теннис, вовлечение подростков в спортивно-оздоровительную деятельность в клубе по месту жительства.

Задачи

Образовательные:

- овладение разнообразными двигательными навыками и элементами техники настольного тенниса; освоение основ знаний и умений, связанных с профилактикой здоровья;
- обучение групповому взаимодействию, развитие его форм посредством игр и соревнований;

Развивающие:

- физическое и психическое развитие детей на основе их творческой активности;
- развитие двигательных качеств, необходимых для игрока (быстрота, координация, гибкость, ловкость);

Воспитательные:

- воспитание двигательных качеств, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, ловкости, координации и гибкости;
- воспитание потребности, а также умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

В практике используются следующие *формы работы с детьми*, направленные на усовершенствование ими собственных физических умений и навыков, укрепление своего здоровья:

- групповые теоретические занятия;
- групповые практические учебно-тренировочные занятия;
- спортивные соревнования;
- анализ проведенной обучающимися игры на занятии, соревнованиях;
- сдача контрольных нормативов.

Учитывая особенности игры в настольный теннис, используются такие *формы организации учебно-тренировочного занятия*: коллективная, групповая, индивидуальная.

Примерный тематический план
(из расчета 2 раза в неделю по 2 часа занятий)

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		1 год	2 год
Теоретическая подготовка			
1	История развития настольного тенниса	1	1
2	Развитие настольного тенниса в России и за рубежом	1	1
3	Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом	1	1
4	Правила игры и содержание инвентаря	1	1
5	Основы техники и тактики игры	1	1
6	Правила соревнований и их организация. Судейство	1	1
	Итого:	7	7
Практическая подготовка			
7	Общая и специальная физическая подготовка	8	8
8	Технико-тактическая подготовка	29	29
9	Игра на счет	14	14
10	Психологическая подготовка	2	2
11	Контрольно-переводные нормативы	6	6
12	Участие в соревнованиях	6	6
	Итого:	72	72

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

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать: историю развития настольного тенниса, передвижение вокруг стола, способы держания ракетки, виды ударов по мячу.

Уметь: выполнять требования по технической подготовке.

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать: историю развития настольного тенниса в России и за рубежом, этапы развития игры в стране, технику и тактику игры, правила игры, проведение соревнований.

Уметь выполнять требования по технической подготовке.

При подведении итогов учитываются следующие показатели:

1. сохранность контингента;
2. участие детей в соревнованиях;
3. участие детей в спортивных мероприятиях;