

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

Принята на заседании
методического совета
от «31» 08 2017 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО Дворец творчества
и спорта «МАОДО» И.Н. Зайруллина
Приказ № 27 от
2017 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Направленность - физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель:
Гайфуллин Ильяс Фарманович,
педагог дополнительного образования

г. Нефтекамск – 2017г.

I. Пояснительная записка

Настольный теннис – один из популярнейших видов спорта. Он по праву стал любимым видом занятий детей и взрослых. Настольный теннис – вид спорта, характерен противоборством соперников. В этой игре особо важны индивидуальные качества. У детей и у подростков наблюдается повышенный интерес к овладению навыками игры. В игре они могут проявить себя как личность. При систематических занятиях каждый обучающийся может наблюдать улучшение координации движения и всех своих физических качеств. Игра воспитывает целеустремленность, настойчивость, инициативу, самообладание.

Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Настольный теннис», физкультурно-спортивная. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Особое значение при реализации программы уделяется упражнениям общей физической подготовки. Исследованиями ученых доказано, что целенаправленные физические нагрузки оказывают особо стимулирующее воздействие на организм, могут обеспечить восстановление утраченного здоровья. На этом фоне особенно видна **актуальность** данной программы.

Программа модифицированная. За основу взята программа Г.Б. Барчуковой, В.А. Воробьева «Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ».

Новизна программы прослеживается в развитии и раскрытии способности, в приобретении знаний, умений и навыков игры, в развитии двигательных качеств, ловкости, силы, выносливости, координации движения. В ходе реализации программы осуществляется лично-ориентированный подход, позволяющий осуществлять разностороннее развитие обучающихся на основе индивидуальной работы с каждым обучающимся.

Отличительной особенностью данной программы является:

- непрерывность обучения, развития и воспитания,
- приоритет интересов каждого обучающегося, учет его интеллектуальных и психофизических особенностей,
- обеспечение комфортной эмоциональной среды, создание «ситуации успеха»;
- содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.

Основополагающие принципы:

- комплексность, предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и педагогического контроля);
- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала;
- вариативность – многообразие и вариативность форм организации спортивной деятельности обучающихся. Предусматривает включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Отличительная особенность данной программы от уже существующей в том, что программа адаптированная, направлена на обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Образовательный процесс особых обучающихся состоит из трех тесно связанных между собой компонентов: обучения, воспитания, коррекции. Занятия проводятся с учетом особенностей этой категории обучающихся, отличаются индивидуальным подходом и направлены на приобщение ребенка с ограниченными возможностями здоровья к достижениям в области физической культуры и спорта в целом. Особое значение при реализации программы уделяется упражнениям общей физической подготовки, коррекции внимания, памяти, мышления, воспитанию умения вести себя в окружении сверстников, уважения к окружающим

Педагогическая целесообразность. Идея сохранения и улучшения здоровья обучающихся является главной в системе подготовки юных теннисистов. В группы принимаются все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка обучающихся в группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится обучение теннисистов более высокого уровня. Спортивно-оздоровительная подготовка направлена на разностороннее физическое развитие и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – настольного тенниса. В течение реализации программы обучающиеся приобретают специальные

спортивные знания, умения и навыки, спортивную специализацию, приобщаются к здоровому образу жизни.

Цель: способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и самосовершенствованию через обучение игре в теннис.

Задачи.

Обучающие:

1. Сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.

2. Выработать у обучающихся необходимые физические умения и навыки для здорового, полноценного физического развития.

3. Обучить базовым умениям и навыкам игры в настольный теннис и совместному разбору игр.

4. Обучить навыкам судейства теннисной игры.

Развивающие:

1. Развивать психофизические качества и способности обучающихся.

2. Развивать мотивацию личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей.

Воспитательные:

1. Воспитывать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям теннисом, физической культурой и спортом, патриотические качества и спортивную этику.

2. Воспитать волевые, нравственные качества личности.

Контингент обучающихся: программа предназначена для работы с детьми 7-16 лет.

6-8 лет - один из переломных этапов в развитии ребенка. Кризис семи лет, который называют периодом рождения социального «я», связан с осознанием ребенком своего места в мире общественных отношений, открытием новой социальной позиции — позиции школьника. Формирование новой позиции меняет самосознание, приводит к переоценке ценностей. Ребенок размышляет, прежде чем действовать, у него появляется осознание того, что принесет ему осуществление той или иной деятельности — удовлетворение или неудовлетворенность.

9 -10 лет – очередной возрастной период ребёнка. В этот период в психике ребёнка происходят существенные изменения. К этому возрасту у него уже сформированы определённые житейские понятия, но продолжается процесс перестраивания сложившихся ранее представлений на базе усвоения новых знаний, новых представлений об окружающем мире. Школьное обучение способствует развитию его теоретического мышления в доступных для этого возраста формах. Благодаря развитию нового уровня мышления происходит перестройка всех остальных психических процессов, по словам Д. Б. Эльконина, "память становится мыслящей, а восприятие думающим".

11-12 лет – самое начало переходного возраста. Этот период характеризуется едва заметными, но вполне серьезными изменениями в психологии и физиологии ребенка. Окончанием пубертатного периода станет отдельная личность, полностью сформировавшийся человек, которым станет ребенок. В переходном возрасте необходимо уделять ребенку особое внимание, запастись терпением, любовью и пониманием, чтобы вместе преодолеть все сложности роста.

Средний школьный возраст (13-14 лет)- это переход от детства к юности. Отмечается новый уровень самосознания, стремление понять себя и других, неустойчивая самооценка, развитие познавательных интересов характеризуется переходом к абстрактному мышлению, развивается возможность строить умозаключение. Подросток стремится стать интересным человеком для сверстников. Поэтому этому возрасту характерна потребность в неформальном, доверительном общении со взрослыми.

Старший школьный возраст (15-16 лет) характеризуется обращенностью в будущее - это основная потребность этого возраста. Формируется более целостное представление о себе, более спокойный эмоциональный уровень общения со сверстниками, потребность в неформальном доверительном отношении со взрослыми. Происходит серьезное погружение в свой собственный внутренний мир. Идет поиск жизненного пути. В этом возрасте ребята нуждаются в помощи старших. Определяется его гражданская позиция и место в обществе. Формируется готовность к личностному и профессиональному самоопределению.

Срок реализации 3 года.

Формы занятий представлены в виде состязаний, игры, турниров.

Для четкой организации занятия, успешного решения его задач, а также эффективного освоения учебного материала на занятиях по настольному теннису применяются следующие **методы проведения занятий** – фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный.

Режим занятий:

1-й год обучения-144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

2-й год обучения: 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

3-й год обучения-216 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Объем программы: общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 504 часа.

Формы подведения итогов реализации программы осуществляются по результатам выполнения нормативов физической подготовленности, учебно-тренировочных тестов, контрольно-тренировочных соревнований, успешности участия в соревнованиях различного уровня.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативно - правовые документы, регулирующие вопросы реализации дополнительных общеобразовательных программ:

1. Конституция РФ
2. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990).
3. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»
Закон «Об образовании в Республике Башкортостан»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р)
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008)
7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. n 09-3242
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы, утвержденная Указом Президента Российской Федерации № 761 от 01.06.2012 г.
10. Постановление Главного государственного санитарного врача российской федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
11. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11.12. 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утвержден распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015 г. № 996-р).
13. Устав МАУДО Дворец творчества.

2. Основная литература

1. Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского ин-та проблем физической культуры и спорта КубГАФК. Т. 3 / КубГАФК; под ред. В. А. Якобашвили, А. И. Погребного. - Краснодар, 2015. - 306 с: ил.
2. Аркаев Л. Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высшей квалификации Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. - М. : Физкультура и спорт, 2014. - 325 с. : ил. - Библиогр.: с.

315-321.

- 3.Верхошанский Ю.В. Исследование закономерностей процесса становления спортивного мастерства в связи с проблемой оптимального управления многолетней тренировкой: автореф. дис... д-ра пед. наук. / Ю.В. Верхошанский; ВНИИФК. - М, 2015. - 29 с.
- 4.Горохова В. Е. Теория и практика физической культуры. - 2012. - N5-С.22.
5. Кудлин В. Я. Методика преподавания общеразвивающих упражнений : учебно-методическое пособие В. Я. Кудлин, Н. В. Захарова : МГАФК. - Малаховка, 2017. - 43 с. : ил. - Библиогр.: с. 43. - 37.26.
6. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие / Б.Х. Ланда. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2015. - 192 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 2014. - 543 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. - Киев: Олимпийская температура, 2015. -320 с.
9. Менхин Ю. В. Комбинированные и комплексные упражнения : учебное пособие / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин ; МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2016. - 64 с. - 57.81.
10. Михеев А. А. Развитие физических качеств спортсменов с применением метода стимуляции биологической активности организма :автореф. дис. ... д-ра пед. наук / А. А. Михеев ; НИИФК Беларусь; РГУФК. - М., 2014. - 53 с. : ил. - Библиогр.: с. 43-53.
- 11.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. -286 с.
12. Платонов В.Н. Теория спорта / В.Н. Платонов. - Киев: Вища школа, 2017. - 424 с.
13. Примерная программа по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / составители: Барчукова Г.В., Воробьев В.А., Матыцин О.В. - М.: Федерация настольного тенниса России, 2014 - 141с.
14. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.:СААМ. 2015.-448 с.
- 15.Хозяинова Д.А. Горская И. Ю. Методика оценки и совершенствования координационных способностей.- Омск 2014,-115с.
- 16.Тихонов В. Н. Терминология общеразвивающих упражнений : учебное пособие для студентов вузов физической культуры / В. Н. Тихонов : МГАФК. - 2-е изд. - Малаховка, 2017. - 80 с. : ил. - 40.45.17

3. Дополнительный список

1. Терминология спорта: толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Сулов, Д.А. Тышлер.- М.: СпортАкадемПресс. 2011. - 480 с.
2. Шипилина И.А. Настольный теннис - история, выдающие спортсмены.- Краснодар 2013г.- 66с.
3. Правила соревнования по настольному теннису: Федерация настольного тенниса России.- Москва 2014г.-47 с.
4. Журнал «Настольный теннис»

4. Интернет-ресурсы

- 1.<https://videouroki.net/razrabotki/mietodichieskaia-razrabotka-tiekhnika-biezopasnosti-na-zaniatiiakh-fizichieskimi.html>
2. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/12/19/osnovy-metodiki-i-organizatsii-samostoyatelnykh>
3. <http://ducsh-4.ru/doc/tp.doc>
4. <http://www.fntb.ru/stab/pr1-4kls.doc>
5. <http://www.fntb.ru/stab/prdopobr.pdf>