

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №33 им. К.Маркса
с углубленным изучением математики»

Центр дополнительного образования МОУ СШ №33

«Утверждаю»

Директор МОУ СШ №33

Головлев М.А.

«01» сентября 2016 г.

Принято на заседании МО ЦДО

«19» августа 2016 г.

Дополнительная образовательная программа детей физкультурно-
оздоровительного направления

«Настольный теннис»

Срок реализации 1 год

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет (1 - 9 класс)

педагог дополнительного образования
Манусевич Леонид Аркадьевич

Ярославль, 2016 г.

Пояснительная записка

Программа предусматривает помощь тренеру во всестороннем контроле уровня подготовленности учащихся на начальном этапе их занятий настольным теннисом.

В программе даны цели и задачи работы в группах спортивно оздоровительной направленности, рассмотрены вопросы содержания, технологии обучения и контроля за ходом процесса обучения, показаны пути их организации и содержания воспитательной работы.

Цели и задачи образовательной деятельности.

Цель дополнительной образовательной программы – содействовать направлению образовательной деятельности на развитие личности, укрепления здоровья, профессиональное самоопределение, адаптация учащихся к жизни, в коллективе, в обществе, формирование их общей культуры.

Основным условием выполнения этой цели является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов.

Данная программа объединяет материал в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- ✓ содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- ✓ воспитанию, волевых, смелых, инициативных, высокодисциплинированных молодых спортсменов;
- ✓ подготовка и выполнение нормативных требований;

Выполнение поставленных задач предусматривает: проведение практических и теоретических занятий, обязательное выполнение учебного плана, контрольных нормативов, просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных спортсменов, организацию воспитательной работы, привитие юным спортсменам навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу, четкую организацию учебно-воспитательного процесса,

привлечение родительского коллектива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы школы.

Основная тенденция данной программы заключается в стремлении создать условия для успешного проявления и развития каждым юным спортсменам своих способностей.

2. Организация образовательного процесса включает в себя следующие этапы:

- этап спортивно – оздоровительный (СОГ) весь период;
- этап начальной подготовки (ГНП) до 3 лет;

Наполняемость учебных групп и максимальный режим учебно-тренировочной работы составляет:

	Период обучения	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав групп (чел.)	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час./нед.)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	30	2
Начальной подготовки	До года	15	30	2
				1

Продолжительность тренировки и число занимающихся в группах соответствует нормативным требованиям подготовки спортсмена.

Подготовка спортсменов представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей
- непрерывное совершенствование техники и тактики настольного тенниса;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;
- планирование тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетней подготовки с учетом периодов полного созревания занимающихся и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

3. В соответствии с общими задачами определяются задачи и основные направления работы:

Задачи спортивно – оздоровительного этапа

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.
- утверждение здорового образа жизни.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- овладение базовой техникой (основами) настольного тенниса.

Задачи этапа начальной подготовки

- отбор способных к занятиям настольным теннисом детей.
- формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям настольным теннисом.
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами настольного тенниса.