

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат для глухих детей»



Утверждаю
Директор школы
В.Н.Чикишев
« 7 » сент 2017 г.

Согласовано
Зам директора по ВР
С.Ю.Кулагина
« 7 » сент 2017 г.

Утверждено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 28.08.2017

Дополнительная образовательная программа
«Настольный теннис»
возраст обучающихся от 12-18 лет
срок реализации 1 год

Составитель программы:
учитель физической культуры
I категории
Гунин Сергей Сергеевич

Нижний Новгород

2017

Содержание.

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Актуальность программы.
 - 1.2. Цели и задачи.
 - 1.3. Отличительные особенности программы.
 - 1.4. Организационные условия реализации программы.
 - 1.5. Формы и режим занятий.
 - 1.6. Ожидаемые результаты.
 - 1.7. Формы контроля промежуточной аттестации
2. Учебно-тематическое планирование.
3. Содержание дополнительной образовательной программы
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.
5. Список литературы.

1.Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа «Настольный теннис» разработана на основе Федерального закона от 29.12.2012 г.№ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Конвенции ООН о правах ребенка», СанПиН 2.4.2.3286-15 от 10.07.2015г. № 26, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации) от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" и направлена на формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой спортом, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе. Утверждена приказом директора МКОУ «Школа – интернат для глухих детей» 04.09.2017 года.

Направленность дополнительной образовательной программы «Настольный теннис» - физкультурно- спортивная.

Данная программа является образовательной и направлена на активизацию физического развития и способностей глухого ребенка.

Дополнительное образование воспитанников по программе «Настольный теннис» в МКОУ «Школа – интернат для глухих детей» является составной частью общей системы непрерывного образования подрастающего поколения.

Программа опирается на дидактические принципы: комплексность, непрерывность и посильность обучения, системность и постоянное усложнение материала.

1.1.Актуальность программы

Физическое воспитание занимает важное место в подготовке молодежи к труду, активному участию в общественной жизни. Но оно имеет специфические особенности, связанные со слуховой недостаточностью, состоянием функциональных возможностей организма глухих обучающихся.

Физическая культура направлена на поддержание здоровья, развитие физических способностей и использование их в соответствии с потребностями общественной жизни. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная и простая, одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой и, богатыми тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки.

Возможность индивидуального, дифференцированного подхода к занимающимся настольным теннисом не только сделала его популярным, но и позволило включать в секционные программы общеобразовательных учреждений.

Программа предусматривает последовательность обучения и освоения материала по технической, тактической, специально физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами обучения, а так же освоение материала по всесторонней физической подготовке.

1.2.Цели и задачи

Цель: оптимизация двигательного режима обучающихся, повышение работоспособности детей на протяжении всего периода секционных занятий, умственной и нервно-эмоциональной разгрузки, развитие двигательных качеств.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных **задач:**

1. Ознакомление с историей вида спорта и достижениями и лучших спортсменов;
2. Приобщение к регулярным занятиям по настольному теннису;
3. Создание положительного эмоционального фона занятий;
4. Развитие двигательных качеств;
5. Содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
6. Обучение тактическим действиям во время соревнований.

1.3.Отличительные особенности программы.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность:

- темы программы расположены в определенной системе: от более простых к более сложным;
- содержание программы не повторяет имеющиеся школьные курсы уроков физической культуры;
- предложенный учебно-тематический план позволяет учитывать различную степень физической подготовки глухих детей, индивидуальные способности, направленность интересов в развитии, пробуждает интерес детей к спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение по данной программе рассчитано на 1 год. Возраст учащихся - от 12 лет. Численность группы – до 15 человек. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 учебному часу

1.4. Организационные условия реализации программы.

Данная образовательная программа предполагает обучение детей 12-18 лет. Программа кружка рассчитана на 1 год 36 учебных часов в год

1.5.Формы проведения занятия:

Программа совмещает в себе две формы реализации:

групповую и индивидуальную.

Количество часов занятий-1 час.

Периодичность занятий-1 раз в неделю.

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от особенностей физического развития учащихся педагог может вносить изменения в содержание занятий, дополнять практические задания. Дети могут отходить от тем, предложенных на занятии, изменять сложность задания, но не отступать от тематического плана.

1.6.Ожидаемые результаты

По окончанию курса обучения учащийся должен знать и уметь:

- знать основы вида спорта и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, техническими элементами игры в настольный теннис;
- применять технико-тактические модели индивидуальных и командных действий.

1.7.Формы контроля промежуточной аттестации.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике данного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом на основе норм физической подготовки для данной возрастной группы.

2. Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов
Теория		1
1.	Тема 1. Содержание игры в настольный теннис. Личные, парные встречи, миксты. История развития настольного тенниса, как вида спорта. Классификация и анализ техники игровых приемов.	1
Общеразвивающие упражнения.		2
2.	Тема 1. ОРУ на месте, с теннисной ракеткой.	1
3.	Тема 2: ОРУ на месте. Разминка основных мышечных групп и связочного аппарата к тренировке по настольному теннису.	1
Специальные упражнения.		4
4.	Тема 1: Передвижения вдоль стола, от лицевой стороны, по боковым сторонам.	1
5.	Тема 2: Передвижения от стола и к столу во время игровой тренировки.	1
6.	Тема 3: Подводящие упражнения. Прием мяча, атака разными сторонами ракетки.	1
7.	Тема 4: Подводящие упражнения. Прием мяча, атака разными сторонами ракетки с различных расстояний.	1
Техническая подготовка.		10
8.	Тема 1: Хватка ракетки.	1
9.	Тема 2: Хватка ракетки, европейский, азиатский хваты.	1
10.	Тема 3: Жонглирование мячом.	1
11.	Тема 4: Жонглирование мячом удобной, неудобной стороной.	1
12.	Тема 5: Базовая техника работы ног.	1
13.	Тема 6: Базовая техника работы рук.	1
14.	Тема 7: Техника приема мяча.	1
15.	Тема 8: Техника приема мяча с атаки, с силовой атаки.	1
16.	Тема 9: Техника ударов по мячу.	1
17.	Тема 10: Техника ударов по мячу, силовые удары, резанные удары.	1
Тактическая подготовка.		6
18.	Тема 1: Базовая тактика игры.	1
19.	Тема 2: Выполнение подач разными ударами.	1
20.	Тема 3: Игра с резкой и подрезкой.	1
21.	Тема 4: Игра на счет разученными ударами.	1
22.	Тема 5: Игра со всего стола с коротких мячей.	1
23.	Тема 6: Игра со всего стола с длинных мячей.	1
Игры.		5
24.	Тема 1: 1×1.	1
25.	Тема 2: 1×2, 2×2.	1
26.	Тема 3: 1×3.	1
27.	Тема 4: 1×тренер.	1
28.	Тема 5: микст× микст.	1
Упражнения на развитие физических качеств		6
29.	Тема 1: Упражнения на развитие ловкости.	1
30.	Тема 2: Упражнения на развитие силы.	1
31.	Тема 3: Упражнения на развитие скорости.	1
32.	Тема 4: Упражнения на развитие выносливости.	1
33.	Тема 5: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.	2
34.	Тема 6: Упражнения на скоростной выносливости.	2
Всего за год		36

3.Содержание дополнительной образовательной программы

1. Теория.

Тема 1. Содержание игры в настольный теннис. Личные, парные встречи, миксты. История развития настольного тенниса как вида спорта. Классификация и анализ техники игровых приемов.

История игры в настольный теннис, размеры стола, виды ракеток. Хваты ракеток, азиатский и европейский хват. Анализ техники исполнения различных элементов: прием мяча, атакующий удар, резка и подрезка мяча при ударе. Виды соревнований. Личные встречи, командные встреч, парные встречи, смешанные встречи микст (мужчина / женщина).

2. Общеразвивающие упражнения.

Тема 1. ОРУ на месте, с теннисной ракеткой.

ОРУ на месте, разминка основных суставов плечевого пояса. Разминка пальцев и кисти рук, предплечья, локтевого сустава, плечевого сустава.

Тема 2: ОРУ на месте. Разминка основных мышечных групп и связочного аппарата к тренировке по настольному теннису. Разминка и растяжка крупных мышечных групп и суставов.

3. Специальные упражнения.

Тема 1: Передвижения вдоль стола, от лицевой стороны, по боковым сторонам. Равноускоренное передвижение, передвижение прыжком, рывки на 1-2 шага.

Тема 2: Передвижения от стола и к столу во время игровой тренировки. Ускорением, прыжком, рывки.

Тема 3: Подводящие упражнения. Прием мяча, атака разными сторонами ракетки. Разучивание и имитация исходных положений для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища.

Тема 4: Подводящие упражнения. Прием мяча, атака разными сторонами ракетки с различных расстояний. Разучивание и имитация исходных положений для ударов основных позиций – положение ног, разворот туловища.

4. Техническая подготовка.

Тема 1: Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

Тема 2: Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях. Азиатский и европейский хваты, преимущества и недостатки.

Тема 3: Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой: - броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой.

Тема 4: Жонглирование мячом удобной, неудобной стороной. Различные виды жонглирование мячом, подвешенным на «удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно.

Тема 5: Базовая техника работы ног. Разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки и кисти, плеча и предплечья.

Тема 6: Базовая техника работы рук. Многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки.

Тема 7: Техника приема мяча. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Тема 8: Техника приема мяча с атаки, с силовой атаки. Игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

Тема 9: Техника ударов по мячу. Упражнения с придачей мячу вращения, левой и правой стороной ракетки. Упражнения с имитацией

ударов накатом, подрезкой. Упражнения с ударами по мячу с замером времени – удары справа и слева и их сочетание.

Тема 10: Техника ударов по мячу, с силовые удары, резаные удары. Упражнения с силовыми ударами, с силовыми ударами и с придачей мячу вращения, левой и правой стороной ракетки. Упражнения с имитацией ударов накатом, подрезкой. Упражнения с ударами по мячу с замером времени – удары справа и слева и их сочетание.

5. Тактическая подготовка.

Тема 1: Базовая тактика игры. Игра одним (двумя) ударами из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (разных) направлениях.

Тема 2: Выполнение подач разными ударами. Прямой и обратной стороной, прямым ударом, с подкруткой, в различные зоны игровой площадки.

Тема 3: Игра с резкой и подрезкой. Различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева.

Тема 4: Игра на счет разученными ударами. Одними ударами в партии, с применением двух, трех, четырех видов ударов.

Тема 5: Игра со всего стола с коротких мячей. С коротких мячей со своей подачи, с подачи соперника и наоборот.

Тема 6: Игра со всего стола с длинных мячей. С длинных мячей с подачи и отбивания мяча на средних и длинных расстояниях от стола.

6. Игры.

Тема 1: 1×1. Игра с различными соперниками.

Тема 2: 1×2 Игра против двух соперников. 2×2. Игра с различными соперниками.

Тема 3: 1×3 Игра против трех соперников.

Тема 4: 1×тренер Игра против тренера или соперника более высшего уровня.

Тема 5: микст × микст. Со сменой соперников и партнера.

7. Упражнения на развитие физических качеств

Тема 1: Упражнения на развитие ловкости. Челночный бег 3*3, 5*5, 10*10. Бег на короткие расстояния со сменой направления.

Тема 2: Упражнения на развитие силы. Упражнения (отжимания в различных исходных положениях, подтягивания и т.д.) выполняемые с отягощением. В качестве отягощения используются: собственный вес, вес партнеры, а также специальные тренажеры и приспособления.

Тема 3: Упражнения на развитие скорости. Ускорения, рывки на короткие расстояния. Отбивание подач в максимальном темпе, без учета зоны отскока, с учетом зоны отскока.

Тема 4: Упражнения на развитие выносливости. Длительный бег по спортивному залу на время в темпе ниже среднего / среднем темпе. На время от 6 минут до 12 минут. Бег по пересеченной местности от 1000 до 3000 м.

Тема 5: Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Прыжковые упражнения, прыжковые упражнения с продвижением вперед, вверх. Силовые приседания на скорость и время выполнения в единицу времени, с увеличением темпа выполнения прыжков и приседаний.

Тема 6: Упражнения на развитие скоростной выносливости. Повторные упражнения по атаке и отбиванию мяча, с коротким промежутком отдыха (до 1 минуты). Повторные пробегания коротких отрезков.

4.Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов.

Материал распределен от простого к сложному. Основные задачи теоретических занятий – дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, об инвентаре, о правилах поведения на сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий дополнительного образования должен иметь ввиду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

Подготовительная – упражнения на внимание, упражнения на осанку, – ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.).

Основная часть – упражнения из разделов: настольный теннис, волейбол, баскетбол, мини – футбол, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры.

Заключительная – ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, – упражнения на дыхание, упражнения на гибкость.

5.Список литературы

- 1.Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ».-М. 29.12.2012г.
- 2.Конвенция о правах ребёнка.-М.1998.
- 3.Межведомственная программа развития системы дополнительного образования детей 2013г.
- 4.Амелии А.Н. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1982.
- 5.Амелин А.Н., Пашиини В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). -М.: ФиС, 1999.
- 6.Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М: ФиС, 2000.
- 7.Байгулов Ю.П., Ромаини А.Н. Основы настольного тенниса. - М.: ФиС, 1979.
- 8.Барчукова Г.В. Настольный теннис (Спорт для всех). - М.: ФиС, 1990.
- 9.Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. - М.: Советский спорт, 1989.
- 10.Богущас М. -В. М. Играем в настольный теннис: Книга для учащихся. - М.: Просвещение, 1987.
- 11.Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы. - Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
- 12.Захаров Г.С. Настольный теннис: Школа игры. - Изд-во: «Талка», 1991.
- 13.Настольный теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 144 с.
- 14.Настольный теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 1980.
- 15.Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Методическая часть). - М.: Советский спорт, 1990.
- 16.Ормаи Л. Современный настольный теннис. - М.: ФиС, 1985.
- 17.Серова Л.К., Скачков Н.Г. Умей владеть ракеткой. - Л.: Лениздат, 1989.