

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа № 14 для учащихся с ограниченными возможностями здоровья» города Губкина Белгородской области

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2021 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
«ООШ № 14»

Шульга В.В.
Приказ № 216 от
«31» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»
на 2021– 2022 учебный год**

возраст воспитанников – 11 – 12 лет

Автор-составитель:
Федорова Валентина Трофимовна,
педагог дополнительного
образования

г. Губкин
2021 год

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа:** «Настольный теннис», муниципальный уровень, направленность
– физкультурно-спортивная.

Программа рассчитана на 1 год.

Автор-составитель программы: Федорова Валентина Трофимовна.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа учебного курса «Настольный теннис» разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, издательство "Советский спорт" М., 2007 г.

Программа составлена на основе накопленного опыта и психо-физических возможностей учащихся.

Рабочая программа «Настольный теннис» для учащихся 11 - 12 лет.

Специфика курса «Настольный теннис» в организации и планировании учебно-тренировочной работы; в тестировании по показателям физического развития и общефизического развития и общефизической подготовленности; овладении основами техники настольного тенниса.

В значительной степени содействует коррекции недостатков психо-физического и умственного развития учащихся коррекционной школы и способствует развитию у них физических качеств.

Учебный курс рассчитан на один год обучения – 70 часов.

Курс направлен на самосовершенствование учащихся, познание и творчество, формирование здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям. Технические приемы, тактические действия и особенно игра в настольный теннис таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических особенностей детей.

Цель: Развитие физических качеств обучающихся с учётом индивидуальных особенностей и требований настольного тенниса.

Задачи:

Образовательные:

- Способствовать укреплению здоровья и физического развития, повышению работоспособности.
- Дать необходимые дополнительные знания в области спортивных игр – настольного тенниса.
- Учить регулировать свою физическую нагрузку.
- Учить учащихся технике и тактике игры в настольный теннис.

Коррекционно-развивающие:

- Развивать и совершенствовать двигательные навыки и умения учащихся.
- Проводить коррекцию осанки и движений.
- Развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, точность и быстроту реакции, функцию равновесия, мышечную силу, подвижность, выносливость, учитывая принцип доступности, индивидуальности.
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями и во время игрового досуга.

Воспитательные:

- Воспитывать чувства дружбы и товарищества, взаимопонимания ответственности за коллектив.
- Развивать социальную активность обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.
- Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь, сохраняя свою индивидуальность.
- Пропагандировать ЗОЖ.
- Профилактика табакокурения и алкоголизма.

Отличительная особенность данной Программы состоит в том, что в ее основу положены следующие **принципы**:

- комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля);

- преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности учащихся;

- вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа обучения и индивидуальных особенностей учащихся, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Формы и методы работы

Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма. Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях.

Методические подходы

- фронтальный, дифференцированный, индивидуальный;
- личностно-ориентированный и личностно-развивающий;
- проблемный.

Материально-техническое оснащение

Для занятий настольным теннисом требуется:

- спортивная комната,
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, ракетки для настольного тенниса, мячи для настольного тенниса, теннисные столы.
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Каждый учащийся должен иметь:

- спортивную форму
- спортивную обувь.

Пояснения к учебному плану
на 2021 - 2022 учебный год

Данная программа рассчитана на 1 год обучения с общим количеством часов 35. Учебная группа формируются из учащихся 5-го класса 11 – 12 лет. Занятия проводятся комплексно один раз в неделю по 1 часу.

Календарный учебный график

Четверти	Продолжительность четверти	Количество недель	Каникулы	Количество дней каникул
I четверть	01.09. -29.10.2021	9 недель	1.11.21-7.11.21	7
II четверть	8.11-24.12. 2020	7 недель	25.12.21-9.01.22	16
III четверть	10.01-25.03.2022	11 недель	22.03-28.03.2021	7
IV четверть	4.04.-31.05.2022	8 недель	01.06.2022-31.08.2022	92
Итого		35		122

Расписание занятий

День недели	Время занятия	Место проведения занятий
четверг	9 урок 15 ¹⁰ – 15 ⁵⁰	Кабинет № 10

Особенности реализации программы в 2021 - 2022 учебном году

В 2021 - 2022 учебном году в содержание программы изменения не были внесены.

Ожидаемые результаты

К концу года обучения учащиеся будут знать и уметь:

По образовательному компоненту программы:

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- иметь знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

По развивающему компоненту программы:

- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

По воспитательному компоненту программы:

- иметь воспитание чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- иметь личную дисциплинированность;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни,
- участвовать в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

- представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия настольного тенниса,
- применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Способы проверки результативности.

Способом проверки результата обучения является наблюдение педагога, технический зачет.

Тематический план программы «Настольный теннис»

	Разделы программы	К-во часов
1	Теория	4
2	Общефизическая подготовка	2
3	Специальная физическая подготовка	2
4	Обучение техническим приёмам	11
5	Интегральная подготовка	7
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	9
7	Итого:	35

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Знания о физической культуре

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накато́м, удары слева, справа, контрнатка́т (с поступательным вращением). Удары: накато́м с подрезанного мяча, накато́м по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — натка́т по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой натка́т в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накато́м у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

УМК:

1. Г.В.Барчукова, В.А.Воробьев. Настольный теннис: примерная программа подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.Советский спорт, 2004г.
2. А.Н.Амелин. Современный настольный теннис. М: ФиС, 1982г.
3. Ю .П.Байгулов. Основы настольного тенниса. М: ФиС, 1979г.
4. Г.С.Захаров. Настольный теннис. Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990г.
5. О.Н.Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольных теннис. Диссертация. РГАФК, М: 160с, 2000г.
6. О.В.Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М,1995г.
7. М.Н.Жуков. Подвижные игры. М.Академия, 2002г.
8. Игры нашего двора. Сборник. Спб.Регата, 2000г.