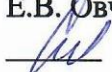


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПЕЦИАЛЬНАЯ (КОРРЕКЦИОННАЯ) ШКОЛА Г. КИРЕНСКА»**

Рассмотрено:
на заседании МО
протокол № 1
«31» 08 2022 г.
руководитель МО:
Е.В. Овчинникова


Согласовано:
заместитель директора
по ВР: И.А. /Н.А. Тищенко/
«31» 08 2022 г



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Настольный теннис»**

Адресат программы: дети 9 - 17 лет
Срок реализации: 4 года обучения
Направленность: спортивная
Форма обучения: очная
Разработчик/составитель программы:
Тищенко Виктор Петрович,
инструктор по физической культуре

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Планируемые результаты.....	6
3. Учебный план.....	6
4. Содержание программы.....	7
5. Условия реализации программы (материально-технические, методическое обеспечение).....	8
6. Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.....	9
7. Список литературы.....	10

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции по настольному теннису составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Адаптированной основной общеобразовательной программы ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа г. Киренска».
- Внутрешкольная программа Е.В. Гоян "Настольный теннис" (Для специальных (коррекционных) школ).
- Учебного плана образовательной организации ;
- Положения о порядке разработки и утверждения рабочих программ образовательной организации.

Программа предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба.

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Настольный теннис, как спортивная секция, в специальной (коррекционной) школе имеет большое значение для общей физической подготовки. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Цель:

- Привлечь к систематическим занятиям максимально возможное количество детей;
- Воспитать личность, умеющую думать, физически здоровую, способную в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели,

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по настольному теннису;

подготовка учащихся к соревнованиям по настольному теннису

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Реализация двигательных качеств у воспитанников должна осуществляться с учетом возрастных особенностей воспитанников. В настольном теннисе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по признаку возраста, пола, антропометрическим данным, биологическому созреванию, и нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра по заявлению родителей. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и спортивная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Программа направлена на:

- Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
- Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
- Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
- Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
- Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
- Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
- Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

Организационно-методическая система

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Теоретические и групповые практические занятия
- Дистанционное обучение (Whatsapp,).
- Календарные соревнования,
- Учебные и товарищеские игры,
- Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
- Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Возраст обучающихся: 7-10

Сроки реализации программы: 4 года

Режим занятий: Занятия проводятся раз в неделю по 1 час.

Планируемые результаты

К концу учебного года обучающиеся должны:

Группы 1 года обучения:

Обучающиеся должны знать:

- правильную хватку и стойку;
- элементы настольного тенниса (накат, подрезка, подача с верхним вращением);

Обучающиеся должны уметь:

- освоить связную игру толчком,
- овладеть различными способами передвижения у стола.

Группы 2 года обучения:

Обучающиеся должны знать:

- овладеть двумя – тремя подачами с различными видами вращений;
- освоить новые элементы настольного тенниса (топ-спин справа, подача с нижним вращением);

Обучающиеся должны уметь:

- освоить связную игру
- научиться ведению счета.

Группы 3 - 4 года обучения:

Обучающиеся должны знать:

- новые элементы настольного тенниса (топ-спин слева, подача «Веер», подача «Маятник» с высоким подбросом, укороченная игра);
- принимать участие в соревнованиях;

Обучающиеся должны уметь:

- освоить технико-тактические приемы настольного тенниса.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	5	
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	Опросы
1.2	Профилактика травм. Инструктаж по технике безопасности	1	Опросы
1.3	Специальные термины.	2	Опросы
1.4	Правила игры в настольный теннис	1	Опросы
	Раздел 2. Практическая подготовка	30	
2.1	Общая физическая подготовка	5	Сдача нормативов
2.2	Базовая техника игры в настольный теннис	12	Игры, соревнования
2.3	Игровая практика	11	Игры, соревнования
2.4	Подготовка к сдаче, сдача контрольных нормативов	1	
2.5	Основы тактики игры	1	Игры, соревнования

	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	35	
--	------------------------	----	--

2 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	4	
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	Опросы
1.2	Профилактика травм. Инструктаж по технике безопасности	1	Опросы
1.3	Специальные термины.	1	Опросы
1.4	Правила игры в настольный теннис	1	Опросы
	Раздел 2. Практическая подготовка	31	
2.1	Специальная физическая подготовка	6	Сдача нормативов
2.2	Техника настольного тенниса (34).	12	Игры, соревнования
2.3	Индивидуальная и парная игровая практика	13	Игры, соревнования
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	35	

3 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	2	
1.1	Физическая культура и спорт в России	0.5	Опросы
1.2	Профилактика травм. Инструктаж по технике безопасности	0.5	Опросы
1.3	Специальные термины.	0.5	Опросы
1.4	Правила игры в настольный теннис	0,5	Опросы
	Раздел 2. Практическая подготовка	33	
2.1	Общая физическая подготовка	5	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	8	Игры, соревнования
2.3	Тактика и техника	8	Игры, соревнования
2.4	Игровая практика (14ч),	8	Игры, соревнования
2.5	Соревновательная практика (8ч)	4	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	35	

4 год обучения

№ п/п	Название темы	Количество часов	Формы аттестации (контроля)
	Раздел 1. Теоретическая подготовка	2	
1.1	Физическая культура и спорт в России	0.5	Опросы

1.2	Профилактика травм. Инструктаж по технике безопасности	0.5	Опросы
1.3	Специальные термины.	0.5	Опросы
1.4	Правила игры в настольный теннис	0,5	Опросы
	Раздел 2. Практическая подготовка	33	
2.1	Общая физическая подготовка	5	Игры, соревнования
2.2	Специальная физическая подготовка	8	Игры, соревнования
2.3	Тактика и техника	8	Игры, соревнования
2.4	Игровая практика (14ч),	8	Игры, соревнования
2.5	Соревновательная практика (8ч)	4	Товарищеские встречи, игры, соревнования школьного и муниципального уровня
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ	35	

Содержание программы

1 год занятий

Спортивно-оздоровительный этап: общефизическая подготовка:

упражнения на быстроту и ловкость, упражнения на гибкость, силовые упражнения, упражнения на выносливость;

правила игры в настольный теннис;

Теоретическая подготовка;

физическая культура и спорт в России, состояние и развитие настольного тенниса в России, воспитание волевых качеств спортсмена, профилактика травм, специальные термины.

Базовая техника игры в настольный теннис;

техника подачи толчком, атакующие удары по диагонали, атакующие удары по линии, игра в защите, игра с тренером.

Этап начальной подготовки: основы тактики.

Игровая практика:

выполнение подач разными ударами, игра в разных направлениях, игра на счет разученными ударами, игра с коротких и длинных мячей, групповые игры, отработка ударов накатом, отработка ударов с резкой, поочередные удары левой и правой стороной ракетки, сдача нормативов.

2 год занятий

Учебно-тренировочный этап: специальная физическая подготовка:

упражнения на быстроту и ловкость, упражнения на гибкость силовые упражнения, упражнения на выносливость, специальные физические упражнения, передвижения.

Техника настольного тенниса:

атакующие удары справа разной силы и направления, атакующие удары с лева разной силы и направления, удары подставкой, удары срезкой справа, удары резкой слева, чередование ударов различных стилей, подача разными ударами.

Индивидуальная и парная игровая практика:

комбинации, прием подачи, игра топ-спином, упражнения в парной игре, отработка игры в защите, переход от защиты к атаке, игра с тренером.

3 и 4 год занятий.

Этап спортивного совершенствования: *специальная физическая подготовка*:

Специальные физические упражнения.

Тактика и техника:

подача с резкой, подача накатом, подача боковым вращением, техника приема подач разных видов, тактика быстрой атаки после подачи, тактика атаки после толчка, тактика атаки после подрезки, тактика атаки после наката, контроль игры срезками, топ-спин справа, топ-спин слева, техника выполнения ударов по высокому мячу, стиль игры топ-спин плюс атакующий удар, стиль игры быстрый атакующий удар плюс топ-спин, стиль игры подрезка плюс атакующий удар.

Игровая практика

Соревновательная практика

Условия реализации программы

Материально-технические

Материально – техническое обеспечение:

Инвентарь – теннисные столы, теннисная сетка, мячи для тенниса, гимнастические скамейки, скакалки, эспандеры кистевые.

Помещение – спортивный зал, стадион.

Методическое обеспечение:

Наличие общеобразовательной программы.

Методические разработки по темам.

Наглядные пособия, дидактический материал.

Используемая литература.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы для перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

юноши

№	Вид упражнения	Возраст			
		8-9лет	9-10лет	11-12лет	13-16лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,5-4,5	4,55-5,55	5,6-6,45	6,46-7,45
2.	Бег по восьмерке, с	43-32,6	32,7-27	26,7-21	20,8-16,2
3.	Бег вокруг стола, с	34-23,7	23,6-20,2	20,1-18,2	18,1-15,7
4.	Перенос мячей, с	54-45	44,5-35	34,8-31	30,8-26
5.	Отжимание от стола	25-35	36-45	46-55	56-67
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	154-190	191-215
8.	Бег 60м	13,8-12	11,9-10,95	10,9-10,14	10,1-9,14

девушки

№	Вид упражнения	Возраст			
		8-9лет	9-10лет	11-12лет	13-16лет
1.	Дальность отскока мяча, м	3,4-4,4	4,45-5,40	5,44-6,20	6,23-6,92
2.	Бег по восьмерке, с	47-37	36,7-31	30,7-25	24,7-17,8
3.	Бег вокруг стола, с	34-24	23,9-22,1	22-20,1	20-17,6

4.	Перенос мячей, с	54-45	44,6-37	36,8-33	32,8-28
5.	Отжимание от стола	10-20	21-30	32-40	41-52
6.	Прыжки со скакалкой за 45с	65-75	76-94	95-114	115-127
7.	Прыжки в длину с места, см	103-113	114-152	137-155	156-180
8.	Бег 60м	14-13,1	13,0-11,5	11,45-10,55	10,5-9,9

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

Набивание мяча ладонной стороной ракетки.

Набивание мяча тыльной стороной ракетки.

Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.

Атакующие удары справа направо.

Атакующие удары слева налево.

Атакующие удары справа налево.

Атакующие удары слева направо.

Игра толчком.

Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

Игра накатами по диагонали.

Игра накатами по линии.

Подача накатом.

Игра подрезками.

Игра топ-спинами.

Подача подрезками.

Игра боковыми вращениями.

Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995

