

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской
Республики «Старозятцинская школа-интернат»

Программа
рассмотрена на заседании ШМО
Протокол №1 от 31.08.2022г

«Утверждаю»
Директор ГКОУ УР
«Старозятцинская школа-интернат»
_____ Г.А.Шаляпин
Приказ № 100-ОД
«01» сентября 2022г.
Принята педагогическим советом
№1 от 29.08.2022г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая адаптированная
программа физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Срок реализации: 1 год (72 часа)
Возраст учащихся: 9-17 лет

Составитель: Дорофеев
Александр Евгеньевич,
учитель физкультуры

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Удмуртской
Республики «Старозятцинская школа-интернат»

Программа
рассмотрена на заседании ШМО
Протокол №1 от 31.08.2022г

«Утверждаю»
Директор ГКОУ УР
«Старозятцинская школа-интернат»
_____ Г.А.Шаляпин

Приказ № 100-ОД
«01» сентября 2022г.
Принята педагогическим советом
№1 от 29.08.2022г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая адаптированная
программа физкультурно-спортивной направленности
«Настольный теннис»**

Срок реализации: 1 год (72 часа)
Возраст учащихся: 9-17 лет

Составитель: Дорофеев
Александр Евгеньевич,
учитель физкультуры

Пояснительная записка

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» **имеет физкультурно-спортивную направленность.**

Программа дополнительного образования соответствует Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г., концепции развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р),

- Порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196),

- Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

Приказ № 427 от 05.04.2021 «О внесении изменений в приказ от 20 марта 2018 г. № 281 «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей УР» и иных нормативных правовых документов.

- «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р.

- Устава школы.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года.

Программа рассчитана **на 1 года (72 часа) обучения детей с ОВЗ в возрасте от 9 до 17 лет** и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

АКТУАЛЬНОСТЬ. Настольный теннис – эмоциональная, захватывающая игра, которая характеризуется небольшим мускульным напряжением и в то же время разносторонней двигательной активностью, которая так необходима современным школьникам. Острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принятых тактических решений, умение в нужный момент мобилизоваться, делают эту игру доступной для всех.

Целью программы; является начальная подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников дополнительного объединения Центра образования.

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания детей, их спортивной подготовки и культуры здорового образа жизни; она реализуется в активных формах образования.

Задачи программы:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей.

Планируемые результаты

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры настольный теннис, привитие любви к спортивным играм.

Личностные результаты:

Личностные результаты освоения дополнительной программы среднего общего образования должны отражать готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества, сформированность основ гражданской идентичности. Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся: - чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; - целостный, социально - ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, культур, народов и религий на основе сопоставления произведений русской музыки и музыки других стран, народов, национальных стилей.

Метапредметные результаты:

К метапредметным результатам обучающихся относятся освоенные ими при изучении одного, нескольких или всех предметов универсальные способы деятельности, применимые как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях, т.е. учебные действия учащихся, проявляющиеся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах музыкальной деятельности;

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе восприятия, исполнения танца;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания музыкальных образов; определять наиболее эффективные способы достижения результата в исполнительской и творческой деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих музыкально – творческих возможностей.

Предметные результаты:

Предметные требования включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

- формирование представления о настольном теннисе;
- формирование устойчивого интереса к теннису.

При наборе учитывается возраст обучающихся и степень их подготовленности. Так как основное место моей работы – преподаватель физической культуры, это позволяет наблюдать учащихся в процессе уроков и наиболее одаренных детей приглашать на тренировки.

Принципы набора:

- 1 -добровольность, заинтересованность;
- 2 -наличие медицинского допуска к занятиям;
- 3 - школьный возраст;

Данная группа по настольному теннису является разновозрастной.

При планировании учебно-тренировочного процесса программный материал на данном этапе подготовки распределялся с учетом материально-технической базы данной школы (наличие спортивного инвентаря, наличием спортивного зала)

Данная образовательная программа по настольному теннису разработана для учебно-тренировочной группы с периодом в 1года обучения.

Продолжительность учебно-тренировочных занятий в течение учебного года следующая:

- при нагрузке 2 часа в неделю (72 часа в год) – 2 раза в неделю по 1ч;
- формой занятий является тренировочные занятия по обучению и совершенствованию необходимых навыков и умений.
- При реализации дополнительной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Комплектование любой учебной группы проводится ежегодно в период с 1 по 15 сентября. В течение учебного года ввиду выбытия по различным причинам из состава обучающихся данная группа может быть доукомплектована в результате поиска и отбора одаренных детей. Количество обучающихся – минимальное количество 10 человек, максимальное количество - 12 человек.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- 1 - стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- 2 - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, занимающихся с учетом возраста;
- 3 - уровень освоения техники.

По окончании годичного цикла тренировок учащиеся должны выполнить разработанные и утвержденные на тренерском совете нормативные требования физической подготовленности.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников Центра Образования от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы

учреждения дополнительного образования

– это: добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности, к защите Родины. Влияние спорта на укрепление здоровья.

1.2. История развития мирового и отечественного настольного тенниса. Возникновение настольного тенниса, характеристика настольного тенниса в целом. Настольный теннис как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. История отечественного настольного тенниса.

1.3. Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, ногтями, волосами и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

1.4. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по настольному теннису. Оборудование и инвентарь, требования к спортивной одежде и обуви для занятий и соревнований. Правила пользования спортивным инвентарём. Самостоятельная подготовка спортивной одежды, обуви, инвентаря и мест занятий по настольному теннису. Техника безопасности во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарём. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина — основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждение.

1.5. Правила соревнований по Настольному теннису. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований по настольному теннису.

II. Практическая подготовка

2.1 .Общая физическая подготовка. Имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание. Развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и, естественно, для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление рук, ног, туловища. Упражнения из других видов спорта.

2.2 Специальная физическая подготовка. Основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности учащихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для настольного тенниса, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

Техническая подготовка

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- Серии упражнений с мячом.
 - Упражнения на развитие координации движений.
 - Тренировка с ракеткой и мячом.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Обучение «левой» хватке ракетки.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку, игра кроссом и по линии.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка «резаных» ударов.
- Освоение «крученых» ударов.
- Отработка ударов «с лета».
- Игра через сетку с применением различных приемов.
- Отработка удара «смешанных».
- Освоение подачи.
- Отработка игры «с полулета».
 - Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку парами.
- Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением».
- Игра через сетку на открытых кортах.

**Учебно-тематический план
для учебно-тренировочной группы
по настольному теннису (2 часа в неделю)**

№	Разделы программы	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1	Изучение правил игры и техника безопасности.		2
2	История развития мирового и отечественного Настольного тенниса.	1	
3	Гигиена спортсмена и закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха.	1	
4	Места занятий, их оборудование и подготовка. Правила соревнований, их организация и проведение.	1	
5	Правила соревнований по настольному теннису.		3
	Итого часов.	3	
1	Общая физическая подготовка.		8
2	Специальная физическая подготовка.		9
3	Техническая подготовка.		12
4	Тактическая подготовка.		17
5	Игровая подготовка.		11
6	Соревнования.	<i>Согласно календаря</i>	
7	Контрольные испытания.		4
	Итого часов.	6	66
	Всего часов.	72	

Тематическое планирование

№	Дата		<i>Тема тренировочного процесса</i>	Кол-во часов
	план	факт		
1			Актуальность, популярность настольного тенниса.	1
2			Гигиена и врачебный контроль.	1
3			Влияние настольного тенниса на организм.	1
4			Особенности настольного тенниса.	1
5			Изучение элементов стола и ракетки.	1
6			Хватка ракетки.	1
7			Работа ног, положение корпуса.	1
8			Техника движения ногами, руками в игре.	1
9			Работа плеча, предплечья и кисти.	1
10			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
11			Техника постановки руки в игре.	1
12			Движение ракеткой и корпусом.	1
13			Изучение хваток, изучение выпадов.	1
14			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
15			Передвижение игрока приставными шагами.	1
16			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
17			Обучение технике подачи прямым ударом.	1
18			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
19			Набивание мяча ладонной стороной ракетки.	1
20			Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки	1
21			Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1
22			Обучение технике подачи прямым ударом.	1
23			Обучение движениям при выполнении ударов.	1
24			Учебная игра с изученными элементами.	1
25			Владение ракеткой и передвижения у стола.	1
26			Набивание мяча на ракетке	1
27			Основные тактические варианты игры.	1
28			Подброс мяча при подаче. Баланс при подаче.	1
29			Свободная игра на столе.	1
30			Подача справа и слева.	
31			Обучение технике подачи прямым ударом	
32			Обучение подачи «Маятник». Игра- подача.	
33			Учебная игра с элементами подач.	1
34			Учебная игра с ранее изученными элементами.	1
35			Обучение технике «наката» в игре.	1
36			Совершенствование техники постановки руки в игре	1
37			Обучение технике «наката» в игре.	1
38			Применение «подставки» в игре.	1
39			Изучение техники выполнения «подставки» слева	1
40			Изучение техники выполнения «подставки» справа	1
41			Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
42			Изучение техники элемента «подрезка»	1
43			Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	1

44		Выполнение наката справа в правый	1
45		Игровые приемы в настольном теннисе	1
46		Учебная игра с изученными элементами.	1
47		Тактика игры атакующего.	1
48		Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1
49		Игра навыков и овладение техникой нанесения ударов.	1
50		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
51		Тактика игры атакующего. Учебная игра.	1
52		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
53		Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	1
54		Подача справа (слева) с подбросом мяча	1
55		Удар "накат": удержание мяча на столе	1
56		Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	1
57		Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	1
58		Подача слева с верхним вращением мяча	1
59		Технические приемы с верхним вращением	1
60		Свободная игра на столе.	1
61		Откидной удар справа.	1
62		Откидной удар слева.	1
63		Выполнение подачи в заданную зону стола.	1
64		Игра на счет из одной, трех партий.	1
65		Тактика игры против атакующего.	1
66		Свободная игра	1
67		Свободная игра	1
68		Свободная игра	1
69		Свободная игра	1
70		Свободная игра	1
71		Свободная игра	1
72		Итоговое занятие	1

Рабочая программа по воспитанию, календарный план воспитательной работы

Цель: создание условий для проявления воспитанниками творческих способностей, инициативы, самостоятельности, искренности и открытости, развитие навыков общения, формирование художественной культуры как неотъемлемой части культуры духовной.

Задачи: вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; раскрытие их творческих способностей, формирование чувства вкуса и умения ценить прекрасное, воспитание ценностного отношения школьников к культуре и их общее духовно-нравственное развитие.

Направления работы: работа в рамках программы в творческих объединениях, участие в мероприятиях и конкурсах различного уровня.

Результат воспитательной работы: развитие творческих способностей, всестороннее развитие личности.

№ п/п	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения (месяц)	Ожидаемый результат
1	Участие в школьных соревнованиях	Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом	ноябрь	Выявить лучших к районными соревнованиям
2	Участие в районных соревнованиях	Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом	декабрь	Выявить лучших к республиканским соревнованиям
3	Участие в республиканских соревнованиях	Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом	декабрь	Выявить лучших к всероссийским соревнованиям
4	Участие в школьных соревнованиях для всех обучающихся	Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития. Привлечь внимание родителей занятость детей в свободное от учебы время.	март	Побудить интерес детей к настольному теннису

Материально - техническое обеспечение курса:

Для проведения занятий в школе должен быть зал 18 х 9 и следующее оборудование и инвентарь:

1. Набор для настольного тенниса – 6 шт.
2. Стол для настольного тенниса – 4 шт.
3. Гимнастические скамейки.
4. Теннисные ракетки -20шт
5. Теннисные шары -100 шт
6. Робот автомат подачи теннисных мячей

Дидактическое обеспечение курса:

1. Дидактические игры
2. CD и DVD диски
3. Презентации

Методы организации учебно – воспитательного процесса:

- Словесный(устное изложение, беседа);
- Наглядный (работа с компьютерными программами, показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом);
- Практический (индивидуальные и групповые занятия);
- Проблемно - поисковой;
- самостоятельная работа;
- Метод упражнений;
- Метод проблемного изложения материала

Список литературы

1. Акопян А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки, М.,2008г.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, 2011г.
Часть 1. п.1.4.2. Спортивные игры. Часть 2. Внеклассная работа.
Спортивные секции. (Авторы программы: доктор педагогических наук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич). Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г).
3. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
4. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель,1984.
5. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
6. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
7. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
8. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
9. Новиков А.В. Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. М.: Советский спорт, 1990.

