

Павловский район
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Краснодарского
края специальная (коррекционная) школа-интернат
станции Старолеушковской

Программа

по внеклассной – спортивной работе
секция «Настольный теннис»

Программа разработана учителем физической культуры
Гармаш Ирины Евгеньевной

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис — эмоциональная, увлекательная игра, от которой любой, взявший в руку ракетку, получит не только удовольствие, но и пользу. Небольшие мышечные напряжения и в то же время разносторонняя двигательная активность, острота наблюдения, внимания и реакции, оперативность принимаемых тактических решений, умение в нужные моменты мобилизоваться делают эту игру полезной и доступной для всех. Настольный теннис развивает ловкость, быстроту, реакцию, скоростную выносливость, умение концентрировать и переключать внимание. Все эти качества необходимы в настоящее время подрастающему поколению.

Система подготовки юных теннисистов в коррекционной школе, повышение их мастерства от «первых шагов» до «спорта высших достижений» определяются многими факторами, одним из которых выступает рациональное построение тренировочного процесса. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки юных теннисистов, которая позволяла бы не только приобщить детей к активным занятиям спортом, но в первую очередь получить максимально полный социально-педагогический эффект от этих занятий.

Программа разработана и реализуется в соответствии с требованиями: Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральный закон от 04.12.2007 N329-ФЗ (ред. от 27.12.2018) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; Приказа Министерства Просвещения РФ от 9 ноября 2018 г.

№196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; СанПиНа 2.4-4-3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденного постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41, письмом от 18.11.2015г. №09-3242 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы);

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Образование осуществляется на русском языке.

Новизна данной программы заключается в возможности методами физической культуры и спорта предоставить равные права в получении образовательных услуг умственно отсталых детей, не вовлеченных в спортивную деятельность из-за умственной отсталости и физических данных. Одним из направлений, способствующему решению этих задач, является создание в коррекционной школе – интернат для обучающихся с умственной отсталостью спортивно-оздоровительного этапа по настольному теннису в возрасте 10 - 17 лет.

Актуальность – данной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического

развития и подготовленности учащихся. Этот факт требует увеличения их двигательной активности, а также расширения внеурочной физкультурно-образовательной и спортивной работы, цель которой – заложить фундамент крепкого здоровья подрастающего поколения. Педагогическая практика показала, что эффект обучения в настольном теннисе, кроме других факторов, зависит от возраста обучаемых. В детском возрасте значительно легче научить человека владению ракеткой. Когда к этой традиции подключается специалист, но процесс обучения начинает носить системный характер. Поэтому, использование данной программы позволяет не только охватить значительный контингент обучающихся и вовлечь его к активным занятиям спортом посредством правильного построения обучения сформировать устойчивый интерес к занятиям настольным теннисом, направленным на достижение высоких спортивных результатов.

Целью программы является формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни и интереса к физической культуре и спорту, укрепление здоровья и развитие физических качеств и способностей у обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предлагает решение следующих **основных задач**:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса и потребности к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий в процессе занятий видом спорта – настольный теннис для формирования у обучающихся навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники настольного тенниса.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что обучающиеся получают основы знаний, практические навыки и умения по виду спорта – настольный теннис. Программный материал имеет практический и теоретический разделы. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны овладеть обучающиеся в процессе обучения в спортивной школе, а практический раздел – программный материал, определяющий содержание физической и технической, подготовки обучающихся.

В программе представлена общая последовательность изучения материала, что позволяет придерживаться в своей работе единого стратегического направления в построении учебно- тренировочного процесса. Построение и содержание программы позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеразвивающей программы: **10-17 лет.**

Срок реализации программы: Программа рассчитана на 2 года обучения по 276 часов в год.

Программа реализуется в течении всего учебно-тренировочного года.

Форма обучения - очная.

Можно выделить основные группы форм проведения учебно-тренировочных занятий:

- групповая;
- участие в соревнованиях;

Типы занятий: учебно-тренировочные, теоретические, контрольные, комбинированные, участие в соревнованиях.

Практические занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность занятия 40 мин с учетом 10 -ти минутного перерыва..
Формы проведения занятий определяются учителем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий.

Этап подготовки	Вид подготовки	Год обучения	
		1	2
Спортивно-оздоровительная группа	Общая физическая подготовка	163	163
	Специальная физическая подготовка	46	46
	Технико-тактическая подготовка	53	53
	Теоретическая подготовка	12	12
	Контрольные и переводные испытания	2	2
	Итого часов		276

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовка юных теннисистов – это многогранный процесс, охватывающий все стороны воспитания спортсмена. Ведущее место в нем отводится тренировкам и соревнованиям. Успешно выступить в соревнованиях, не пройдя теоретической, технической и тактической подготовки, невозможно.

При планировании тренировочного процесса, необходимо учитывать следующее:

- строгую преемственность задач, средств и методов тренировки;
- неуклонное возрастание объемов общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес специальной физической подготовки и уменьшается удельный вес общей физической подготовки;
- непрерывное обучение спортивной техники;
- планирование тренировочной и соревновательной нагрузок с учетом биологического возраста обучающихся;
- одновременное развитие физических качеств обучающихся и преимущественное развитие отдельных физических качеств в наиболее

благоприятные (сенситивные) периоды развития детского организма.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап, (%)
1.	Теоретическая подготовка	5
2.	Общая физическая подготовка	59
3.	Специальная физическая подготовка	16
4.	Технико-тактическая подготовка	19
5.	Переводные и контрольные испытания	1

Соотношение средств общей и специализированной подготовки может изменяться в процентном соотношении по годам подготовки с учетом контингента обучающихся.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Под теоретической подготовкой юных теннисистов на спортивно-оздоровительном этапе следует понимать педагогический процесс формирования у обучающихся системы знаний, познавательных способностей сложившихся в специализированных дисциплинах, обеспечивающих потребности практики избранного вида спорта. Теоретическая подготовка обучающихся проводится в форме лекций, бесед, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих теннисистов. Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки.

Примерное содержание теоретической подготовки

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.	Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья. Физическое воспитание детей и подростков.
Гигиенические основы занятий физической культуры и спорта.	Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение и способы закаливания. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний.
Организация и судейство соревнований по настольному теннису.	Виды и характер соревнований по настольному теннису. Классификация соревнований (по виду программы, по продолжительности и др.). Участники соревнований. Допуск спортсменов к соревнованиям. Обязанности теннисистов.

Контроль и самоконтроль в процессе учебных занятий.	Значение контроля в процессе занятий спортом. Контроль развития физических качеств. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие «утомление» и «переутомление».
Влияние занятий настольным теннисом на физическое развитие и функциональные возможности организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий настольным теннисом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма теннисиста.
Основы безопасности занятий настольным теннисом.	Внешние факторы спортивного травматизма. Нарушение теннисистами дисциплины и установленных правил во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Неудовлетворительное состояние инвентаря, мест занятий и экипировки теннисиста. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма теннисиста, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Меры профилактики и предупреждения травматизма.
Уход за спортивным инвентарем	Классификация теннисных ракеток и уход за ними. Технология замены и чистки покрытия ракетки.
Закаливание организма	Значение и способы закаливания.
Зарождение и основные периоды развития настольного тенниса	Периоды развития настольного тенниса в России. Основные соревнования по настольному теннису. Ведущие теннисисты России, их спортивные достижения.
Теннисный спорт как компонент физической культуры	Формы использования настольного тенниса в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения, лечебной физической культуры, профессионально-прикладной физической культуры.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном

сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений.

Для развития таких физических качеств, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- Строевые упражнения;
- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Упражнения для развития силы;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения типа «полоса препятствий»;
- Упражнения для развития общей выносливости;

Приемы и упражнения для развития ловкости:

- Усложнения выполнения стандартных упражнений:
- Ходьба, бег с дополнительными движениями (наклоны, выпады в стороны, прыжки в разных направлениях);
- Прыжки со скакалкой с изменением темпа, позы, с поворотами, с изменением наклона туловища;
- Выполнение привычных упражнений из непривычных положений:
- Ходьба, бег, прыжки боком, спиной вперед, на одной ноге;
- Броски набивного мяча из положения, сидя, лежа, спиной к партнеру.
- Жонглирование.

Приемы и упражнения для развития быстроты.

1. Тренировка быстроты отдельных движений:

- прыжки вверх;
- прыжки, бег на 10 – 30 метров из нестандартных положений;
- одиночные броски набивного мяча движениями нападающих ударов.

2. Развитие способностей к высокому темпу (частоте) движений:

- бег на короткие отрезки;
- запрыгивание на скамейку одной (двумя) ногами в максимальном темпе;
- прыжки со скакалкой

Приемы и упражнения для развития силы.

1. Прыжки:

- в длину с места;
- вверх с места;
- в сторону с места;
- через гимнастическую скамейку.

2. Бег на 30, 50, 100 метров.

3. Метание набивного мяча двумя руками из-за головы.

Обучающиеся должны знать:

1. Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
2. Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для игры в настольный теннис.

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей физической подготовленности обучающихся.

- Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести;
- Упражнения для развития игровой ловкости;
- Упражнения для развития специальной выносливости;
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- Упражнения с отягощениями.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь: Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных теннисистов осуществляется ознакомление и начальное разучивание техники и тактики.

Общей задачей обучения на этом этапе является овладение основой техники двигательного действия и обеспечение возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения.

В качестве частных педагогических задач могут решаться следующие:

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частями, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия.

В данном разделе представлен материал, способствующий обучению техническим приемам игры. В программе показываются приемы освоения техники игры в настольный теннис для спортивно-оздоровительных групп.

Привыкание к мячу и ракетке:

1. Набивание мяча правой стороной ракетки.
2. Набивание мяча правой стороной ракетки с различной высотой отскока.
3. Набивание мяча левой стороной ракетки.
4. Набивание мяча левой стороной ракетки с различной высотой отскока.
5. Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки.
6. Набивание мяча поочередно правой и левой сторонами ракетки с различной высотой отскока.
7. Повтор упражнений 1.1 –1.6 сидя на полу или скамейке.

Данные упражнения служат для того, чтобы обучающиеся смогли

привыкнуть к отскоку мяча, соразмерять силу удара и высоту отскока от ракетки, контролировать угол наклона ракетки и траекторию полета мяча. Тактическая подготовка должна строиться на основе наблюдения и анализа соревновательной деятельности обучающихся, беседы с тренерами, теннисистами. Широкое применение получил просмотр и анализ видеоматериалов и графиков игр в настольный теннис.

Тактическая подготовка на начальном этапе включает в себя:

1. Выбор позиции.
2. Игра в «круговую» вправо и влево.
3. Свободная игра на столе.
4. Игра на счет из одной, трех партий.
5. Тактика игры с разными противниками.
6. Основные тактические варианты игры.
7. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.
- Технику безопасности при выполнении элементов тактики.

ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА. СОРЕВНОВАНИЯ

В игровой подготовке юных теннисистов имеют место следующие спарринги: 1 x 1, 1 x 2, 2 x 2.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.
- Основные правила настольного тенниса.

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

Программой «Настольный теннис» предусматривается проведение следующих соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по настольному теннису.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке и настольному теннису между группами.

Кроме того, занимающиеся принимают участие в районных соревнованиях среди школьников.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Программа должна обеспечить приобретение обучающимися знаний, умений и навыков настольного тенниса, привлечь их к активным и постоянным занятиям физической культурой и спортом.

Результатом реализации программы являются:

-
- всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта настольный теннис.

Контрольные нормативы сдаются обучающимися в начале и в конце учебного года, согласно плана внутришкольного контроля, с целью установления состояния начальной общей физической подготовленности у вновь зачисленных детей в группы, а также для определения общей физической подготовленности по годам обучения.

Контрольно-переводные нормативы сдаются занимающимся при достижении 7-ми летнего возраста, по желанию занимающегося при успешной сдаче нормативов занимающийся переводится на обучение по предпрофессиональной программе по виду спорта настольный теннис.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль состояния здоровья юных спортсменов осуществляется силами врача общеобразовательной школы и лечебно- профилактическими учреждениями два раза в год – в сентябре и январе, обучающиеся проходят медицинское обследование. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки юных спортсменов.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация программы соответствует поставленным перед этапом задачам. Так после прохождения обучения на этапе спортивно- оздоровительной подготовки обучающиеся:

- получают удовлетворение своих индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- у обучающихся сформируется устойчивый интерес и потребность к занятиям физической культурой и спортом.
- воспитанникам будут созданы условия для формирования навыков здорового и безопасного образа жизни.
- обучающиеся овладеют разносторонними двигательными навыками и умениями, повысят уровень общей и специальной физической подготовки, будут способны проявлять черты спортивного характера.
- обучающиеся получают начальные технические навыки по виду спорта- настольный теннис.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для ведения учебно-тренировочного процесса школа должна иметь необходимое материально-техническое обеспечение.

Оборудование, спортивный инвентарь и форма для проведения практических занятий:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивное оборудование и инвентарь			
1	Теннисный стол	комплект	4
2	Ракетка для настольного тенниса	штук	12

3	Мячи для настольного тенниса	штук	300
4	Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг	комплект	3
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	7
6	Перекладина гимнастическая	штук	3
7	Стенка гимнастическая	штук	3
8	Скамья гимнастическая	штук	3

- медикаменты для оказания доврачебной помощи;
- оборудование для проведения соревнований;

Вспомогательное оборудование.

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения инвентаря;

Оборудование для проведения теоретических занятий.

- оборудование для демонстрации видеоматериалов;
- методические пособия, специальную литературу, материалы периодической печати;

Список литературных источников

1. Амелин А. Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 1999.
2. Байгулов Ю. П. Основы настольного тенниса / Ю. П. Байгулов, А. Н. Романин. – М.: ФиС, 1979.
3. Байгулов Ю. П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра / Ю. П. Байгулов. – М.: ФиС, 2000.
4. Барчукова Г. В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 1991.
5. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль: Верхне-Волжское кн. изд-во, 1990.
6. Захаров Г. С. Настольный теннис: Школа игры / Г. С. Захаров. – Изд-во «Талка», 1991.
7. Матыцин О. В. Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе / О. В. Матыцин. – М.: «Теория и практика физической культуры», 2001.
8. Настольный теннис: Пер. с кит. / Под ред. Сюй Яньшэна. – М.: ФиС, 1987.
9. Настольный теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва (Методическая часть). – М.: Советский спорт, 1990.
9. Правила настольного тенниса. – М., 2002.
10. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. – Л.: Лениздат, 1989.

Интернет-ресурсы:

1. [alfawebstudio.ru» tabletennis /tennis.html](http://alfawebstudio.ru/tabletennis/tennis.html)
2. ttsport.ru
3. vistasport.ru