

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение городского округа Королёв Московской области «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»
г.о.Королёв, М.о.

Рассмотрено:
на заседании ШМО воспитателей.
и кл. руководителей *ЛС*
Протокол № 1 от «31» 08 2018г.

«Согласовано»:
Зам. дир. по ВР
Квятковская Е.Н. *ЛС*
«31» 08 2018г.

«Утверждаю»:
Директор МКОУ школы-интерната
Лобанова Н.А. *ЛС*
Приказ № 96 от «31» 08 2018г.



**Дополнительная
образовательная программа
кружка
«Юный теннисист»
спортивной направленности
на 2018-19 уч. год**

Разработала: педагог дополнительного
образования Аманова Майя Борисовна

г.о.Королев
2018 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа по настольному теннису является модифицированной и предполагает кружковой уровень работы.

Дополнительная образовательная программа разработана на основе:

- Программы Г.В. Барчукова для спортивных школ «Настольный теннис»;
- Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ» М.: Советский спорт, 2004г.;
- «Программы специальной /коррекционной/ общеобразовательной школы VIII вида», Воронкова В.В. Владос., 2001.

Программа адаптирована к условиям специальной (коррекционной) школы для детей с ОВЗ (интеллектуальными нарушениями) и учитывает психологические закономерности формирования общих трудовых и специальных знаний и умений, а также возрастные особенности воспитанников с ОВЗ.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Занятия основываются на общефизической подготовке учащихся и технической подготовленности. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Программа предполагает последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков учащихся.

Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут. Количество часов в год - 38 (в т.ч. и в каникулы). Форма занятий групповая. Учебных групп - 2. Состав учащихся разновозрастной, группы смешанные.

Цель.

Создание условий для развития физических и личностных качеств учащихся, снижения утомления и организации полноценного досуга детей с ограниченными возможностями здоровья, укрепление организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

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 и индивидуальности.
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

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

Тематический план

№ п/п	Название темы, занятия	Всего часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности № 1	1	1	-
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	1	1	-
3	Правила игры в настольный теннис	6	3	3
4	Общая и специальная физическая подготовка	26	-	26

5	Контрольные игры и соревнования	2	-	2
6	Тестирование	1	-	1
	Итого	37	5	32

Оценочный материал

- Участие в школьных (городских) соревнованиях среди детей с ОВЗ.
- Набивание мяча на ракетке на разных сторонах за 30 секунд.
- Правильное держание ракетки.
- Тестирование (40 минут) сдача контрольных упражнений:
 - ✓ набивание шарика на ракетке.
 - ✓ 2 - пройти 50 метров с ракеткой держав на ней шарик.
 - ✓ 3 - набивание мяча на столе.
- контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке: бег 30 метров, подтягивание, отжимание, прыжки через скакалку.

Методическое обеспечение программы

На занятиях по настольному теннису используются **виды занятий:**

1. **Теоретические** – дети получают основы знаний, влияние физических упражнений на организм, гигиена, режим дня, питание. Основные правила по н/теннису. Теоретические знания выполнения упражнений.
2. **Практические** – обучение, совершенствование, закрепление ЗУН в теоретической части.

Формы работы

1. **Индивидуальная** - позволяет работать с каждым ребенком индивидуально
2. **Групповая** - позволяет работать с группой учащихся, осуществляя дифференцированный подход к обучению.

При выборе **методов обучения** учитываются возрастные особенности учащихся. На занятиях в основном используется метод целостного выполнения упражнений. При этом действия сначала упрощаются за счет второстепенных деталей и облегчаются путем замедленного выполнения. Используется игровой метод. Используется в сочетании методы стандартно-повторного и переменного упражнений, позволяющие варьировать двигательные действия и условия их выполнения.

Материально-техническая база.

- теннисные столы,
- ракетки,
- шарики,
- скакалки
- Резиновые мячи
- Рулетка
-

Содержание программы (38 часов в год)

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности № 1.

Режим дня. Питьевой режим. Гигиена мест занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Врачебный контроль. Объективные данные самоконтроля: вес, потоотделение, пульс, кровяное давление, спирометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о травмах. Причины травм и их профилактика на занятиях настольным теннисом. Меры безопасности.

Краткий обзор развития настольного тенниса в России. (1 час)

Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России. Появление игры в стране, распространение игры, техника, тактика, особенности инвентаря. Проведение первых международных соревнований и участие в них российских спортсменов. Особенности современной игры.

Правила игры в настольный теннис. 6 час (3 часа теория, 3 часа практика)

Основы техники и тактики игры. Понятие техники игры. Значение технической подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Основные технические приемы игры. Способы хвата ракетки: (правый, левый захват). Основная стойка и позиция.

Виды ударов (промежуточные, атакующие и защитные). Разновидности ударов по назначению, направлению вращений мяча, силе удара, траектории полета мяча, времени выполнения удара. Подача в настольном теннисе с верхним, нижним и смешанным вращением, «двойники».

Тактика одиночных встреч. Взаимосвязь техники и тактики игры.

Планирование тактических действий. Применение различных тактических приемов. Выбор позиции. Выбор темпа игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника.

Техника и тактика парных встреч. Особенности техники игроков при парных встречах, умение применять разнообразные технические приемы, передвижение у стола при парных встречах.

Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий партнеров при проведении всех применяемых приемов. Тактика игроков в смешанных парных играх. Важность подбора партнеров для парных игр. Практические занятия. Контрольные игры и соревнования.

Общая и специальная физическая подготовка.

(27 часов)

Общеразвивающие упражнения без предметов.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, махи и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.
- Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.
- Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении. Ходьба и бег: ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами: бег с изменением направления и скорости, бег с высоко поднятыми коленями, бросание и ловля различных мячей во время бега.

Упражнения с предметами.

- Скакалка: ПРЫЖКИ с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе, бег, перепрыгивания через скакалку.
- Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.
- Теннисный мяч: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа; ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование.
- Упражнения с гантелями (1-2 кг) для различных групп мышц плечевого пояса и рук.
- Игры с мячом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции, игры на местности, эстафеты, встречные и круговые.

Легкоатлетические упражнения.

- Бег: Бег с ускорением 30-60 м. Эстафеты встречные и круговые с этапами по 10м. Пробежка дистанции до 100м. Прыжок в высоту с места и с разбега, прыжок в длину с разбега.

Игра в баскетбол, бадминтон, теннис.

- Упражнения с ракеткой. Вращательные движения кистью, рисование кругов и восьмерок. Подбивание мяча с различными сторонами на месте, во время ходьбы.

Удары слева и справа у тренировочной стенки.

Имитационные удары ракеткой по мячу слева и справа. Упражнения с ракеткой у зеркала – имитация ударов слева и справа в быстром темпе. Различные виды жонглирования теннисным мячом одной и двумя руками. Игра с партнером двумя мячами на столе. Игра двумя ракетками поочередно. Игра одного против двоих и троих. Специальные упражнения для пальцев.

- Специальная гимнастика для пальцев: Сжимание и разжимание пальцев, охватывающих ручку ракетки для приобретения привычки расслаблять руку, контролировать правильность хвата.

- Основная исходная стойка и выпады для ударов справа и слева. Групповое изучение слева и справа в шеренге без ракетки и с ракеткой. Различные виды жонглирования мячами. Игра с мячом у стены. Ознакомление с основными видами вращения мяча.

-Поддачи мяча (с подставкой, с накатом, с подрезкой) :

Поддача толчком слева без вращения мяча; ударом справа без вращения мяча («подставка»).

Ударом слева с вращением мяча вверх («с накатом»), справа с вращением мяча вверх; Ударом слева «подрезкой» мяча вниз, справа «подрезкой» мяча вниз.

Удары: толчок тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча, прием подачи «подставками» слева без вращения мяча; «накат» слева против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз;

«Накат» справа против «подставки» без вращения мяча, то же против несильной «подрезки», с вращением мяча вниз;

«Накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа.

Сочетание ударов: «накат слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча, затем против «подрезки», с вращением мяча вниз.

Удары «накат» слева и справа против контратак с вращением мяча вверх. Игры на счет (тренировочные) – нападение против защиты «подставками», «подрезками» и против контр нападения;

парные игры между мальчиками и девочками .

Контрольные игры и соревнования.

(2 часа)

Контрольное соревнование. Практическое изучение основ тактики нападения и защиты в одиночных играх. Подведение итогов соревнования.

Тестирование.

(1 час)

- Набивание мяча на ракетке на разных сторонах за 30 секунд.
- Правильное держание ракетки.
- Тестирование (40 минут) сдача контрольных упражнений:
 - 1-набивание шарика на ракетке
 - 2- пройти 50 метров с ракеткой держав на ней шарик
 - 3-набивание мяча на столе

Прогнозируемые результаты:

Основными результатами выполнения программы являются

Укрепление здоровья детей;

Рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение учебного года;

Проявление устойчивого интереса к занятиям спортом;

Навыки самостоятельных занятий;

Воспитание культуры здорового образа жизни;

Воспитание волевых и нравственных качеств личности.

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки (ЗУН):

Умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;

Умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;

Умеют играть на счет;

Могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);

По истечении учебного года воспитанники должны научиться:

- Правильно подавать и отбивать теннисный шарик.
- Правильно вести счет в партии.
- Выполнять удары по элементам в различных направлениях.
- Правила техники безопасности.
- Различия в выполнении ударов подставкой и накату.
- Особенности промежуточной игры, умение начать атаку.
- Прыжки-выпады. Перенос центра тяжести тела с одной ноги на другую при передвижениях.

Календарно-тематическое планирование работы кружка «Юный теннисист»

**на 2018-2019 уч.г. (1ч. в неделю)
для групп № 1, №2.**

№ п/п	ТЕМАТИКА	Кол- во- часов	Дата	Примеч.
----------	----------	----------------------	------	---------

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности № 1	1	04.09	инструктаж
Краткий обзор развития настольного тенниса в России.	1	11.09	беседа
ВСЕГО:		2ч.	
Правила игры в настольный теннис- 6ч.			
Основы техники и тактики игры.	1	18.09	теория
Виды ударов (промежуточные, атакующие и защитные).	1	25.09	теория
Техника и тактика парных встреч: практические занятия	4	02.10 09.10 16.10 23.10	Практич. упражн-я
ВСЕГО:	6ч.		
Общая и специальная физическая подготовка-23 ч.			
Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	2	30.10 06.11	Каникулы 2 четв.
Легкоатлетические упражнения	1	13.11	
- Упражнения с ракеткой	2	20.11 27.11	
Поддачи мяча с подставкой	3	04.12 11.12 18.12	Практич-е упражн-я
Поддача мяча с накатом	4	25.12 15.01 22.01 29.01	3 четверть
Поддача мяча с подставкой и накатом	3	05.02 12.02 19.02	
Выполнение серийных ударов.	4	26.02 05.03 12.03 19.03	
Поддача мяча справа и слева разученными ударами.	4	26.03 02.04 09.04 16.04	4 четверть
Соревнование -1 ч			
Школьное соревнование		23.04	соревнования

				ние
Тестирование: сдача контрольных упражнений – 2 ч.				
		2	30.04 07.05	тестирова ние
Парные игры – 3 ч.				
	Парные игры		14.05 21.05 28.05	
ИТОГО ЗА ГОД:		Всего: 37 ч.		

Педагог дополнительного образования по настольному теннису
Используемая литература

1. Воронкова В.В. Программа специальной /коррекционной/ общеобразовательной школы VIII вида. М., Владос., 2001.
2. Журналы «Физкультура в школе»
3. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
4. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.
5. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФИС, 1979г.
6. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990.