

Краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Железногорский детский дом»

Согласовано
на общем собрании
педагогических работников
28.08.2019г.
Протокол ПС № 1-19/20

Утверждено
приказом № 218 ОД
от 28.08.2019г.
И. о. директора
КГКУ «Железногорский детский дом»
Гой Е. М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивного направления
Настольный теннис
программы дополнительного образования
«Через тернии к звездам»

Срок реализации программы

1 год

Составитель

Инструктор физической
культуры:

Афанасьева Н.А.

г. Железногорск
2019 г.

Пояснительная записка

В настоящее время не уменьшается интерес к настольному теннису среди детей, подростков и молодежи. Многие из них посещают клубы по месту жительства, где в основном проводят свой досуг, играя, в том числе и в настольный теннис. Игра в настольный теннис способствует поддержанию правильной осанки и хорошей физической формы, развивает быструю реакцию, координацию, резкость и точность выполняемых движений, находчивость. Игра в настольный теннис учит выигрывать, напрягая всю силу воли. На тренировках концентрируется внимание на умении собираться с силами при отработке подач или резких ударов, следующих за подачей.

Учебный материал для занимающихся рассчитан на последовательное и постепенное усвоение теоретических знаний и практических умений и навыков, освоение владением ракеткой, производством различных ударов.

Данная программа обеспечивает занятость подростков, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, отвлекает их от пагубных привычек и поступков.

Цель: овладение приемами настольного тенниса и умениями анализа выполненных действий.

Задачи:

1. Знать основы техники игры и быть готовыми к успешному выступлению на соревнованиях различных уровней.
2. Улучшить показатели выносливости, целеустремленности, умения играть в команде.
4. Систематически заниматься настольным теннисом.
5. Проявлять уважение друг к другу, культуру общения, чувства коллективизма.

Организация процесса.

Занятие проводятся один раз в неделю (1 группа) по 1 часу

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Общая направленность подготовки воспитанников по программе дополнительного образования в физкультурно-спортивном направлении заключается в постепенном переходе от обучения приемам и особенностям выбранного вида спорта к тактическим действиям, к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей, планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами, переход от обще-подготовительных средств к наиболее специальным и, увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Принципы, средства, методы обучения настольным теннисом.

Принципы:

Возрастная адекватность спортивной деятельности;
Единство общей и специальной подготовки;
Непрерывность тренировочного процесса;
Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
Цикличность тренировочного процесса;
Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства:

Основным средством спортивных занятий являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- Обще - подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.
-

Методы физкультурно-спортивных занятий.

1. Информационно-познавательные:
 - беседа, рассказ, объяснение;
2. Наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
3. Практические:
 - метод строго регламентированного упражнения;
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.
 - игровой метод;
- переключения с одной деятельности на другую;
- поощрения;
- соревновательный метод.
4. Методы контроля и самоконтроля.

Формы занятий:

Формы работы определяются специфическими особенностями направлений. В целом их можно разбить на несколько категорий:

- групповые и индивидуальные формы занятий;
- теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: непосредственный вид деятельности спортивного или творческо-прикладного характера;

- Игры, соревнования, конкурсы, викторины, в том числе городского, краевого и российского масштаба;

- Индивидуальная диагностика: анкетирование, тестирование, наблюдение;
- Тематические экскурсии, встречи с интересными людьми.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала: теннисный стол, шведская стенка, объемный конструктор мягкий, спортивный инвентарь, спортивные ворота, мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, кегли и т.д.
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия;

Содержание

Теоретические занятия.

1. Вводное занятие: знакомство с программой, диагностика исходных данных, правила поведения в объединении, инструктажи – **1 час**
2. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России – **1 час**
3. Воспитание волевых качеств спортсмена. Профилактика травм.-**0,5 часа**
4. Специальные термины. Основы тактики игры.- **0,5 часа**
5. Основы техники игры. Правила игры в настольный теннис – **1 час**

Практические занятия.

1. Воспитание волевых качеств спортсмена. Профилактика травм- **0,5 часа**
2. Специальные термины. Основы тактики игры- **0,5 часа**
3. Основы техники игры. Правила игры в настольный теннис - **2 часа**
4. Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость-**2 часа**
5. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. Стойка -**2 часа**

6. Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали-**2 часа**
7. Атакующие удары по линии. Игра в защите - **2 часа**
8. Тактические схемы. Игра с тренером - **4 часа**
9. Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях-**4 часа**
10. Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей- **4 часа**
11. Групповые игры. Отработка ударов накатом- **4 часа**
12. Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки -**4 часа**
13. Сдача нормативов – **1 час**

Содержание и тематическое планирование

1 год обучения	Количество часов		
	Тема и содержание занятия	Всего	Теория
Вводное занятие: знакомство с программой, диагностика исходных данных, правила поведения в объединении, инструктажи	1	1	-
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России	1	1	-
Воспитание волевых качеств спортсмена. Профилактика травм	1	0,5	0,5
Специальные термины. Основы тактики игры	1	0,5	0,5
Основы техники игры. Правила игры в настольный теннис	3	1	2
Упражнения на быстроту и ловкость. Упражнения на гибкость	2		2
Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком. Стойка	2		2

Игра толчком справа и слева. Атакующие удары по диагонали	2		2
Атакующие удары по линии. Игра в защите	2		2
Тактические схемы. Игра с тренером	4		4
Выполнение подач разными ударами. Игра в разных направлениях	4		4
Игра на счет разученными ударами. Игра с коротких и длинных мячей	4		4
Групповые игры. Отработка ударов накатом	4		4
Отработка ударов срезкой. Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	4		4
Сдача нормативов	1		1
Итого:	36час	4	32

В результате освоения программного материала 1 года обучения воспитанники должны:

Знать:

- Знать основы техники игры и быть готовыми к успешному выступлению на соревнованиях .
- Овладеть навыками тактики и техники для успешной игры в настольный теннис.
- Улучшить показатели выносливости, целеустремленности, умения играть в команде.
- Систематически заниматься настольным теннисом.
- Проявлять уважение друг к другу, культуру общения, чувства коллективизма.

По окончании курса обучения (1 г) обучающиеся воспитанники должны овладеть приемами настольного тенниса и умениями анализа выполненных действий.

Результат обучения зависит от возраста занимающегося, его физической подготовленности и его игровых данных (подвижность, резкость, внимательность).

Итогом освоения программы является умение свободно играть в паре, выбор здорового образа жизни. Для талантливых физически крепких детей — успешное выступление на соревнованиях, турнирах, выполнения спортивных разрядов; занятия в секции по настольному теннису в ДЮСШ «Смена».

Формы организации обучения

Игры в настольный теннис на занятиях между воспитанниками, игра с тренером, беседы, диалоги, просмотр журналов, теле- и видео записей с соревнований мирового, российского уровней. Зачетные занятия по выполнению нормативов, участие в соревнованиях внутри детского дома, приглашение участников с клубов по месту жительства, между командами на городских соревнованиях и на соревнованиях различного уровня. Участие в спортивных, познавательных мероприятиях, календарных праздниках детского дома.

Литература

1. Федеральный закон «Об образовании» РФ № 272-ФЗ.
2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Амелин А.Н.. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982.
4. Барчукова Г.В., Воробьев В.А.. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004.
5. Байгулов Ю.П. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979.
6. Образовательная программа «Пинг-понг» (2004г.) МОУ ДОД Дворец творчества детей и молодежи. Красноярский край, ЗАТО г. Железногорск,

