

Федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Раифское специальное учебно-воспитательное учреждение для обучающихся с девиантным (общественно опасным) поведением закрытого типа»

рассмотрено на заседании педагогического совета Раифского СУВУ

протокол от 29.08.2017г.№1

УТВЕРЖДАЮ
Директор Раифского СУВУ



Н.П. Кисиль

приказ от 29.08.2017г.№943

РАБОЧАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
«Настольный теннис »
физкультурно-спортивной направленности

Срок обучения -2 года

Руководитель ОДО:
педагог ДО –Агафонов А.М.

Содержание

1. Пояснительная записка	3-5 стр.
2. Цели и задачи	5стр.
3. Содержание программы	6 -7стр.
4. Учебно-тематический план	7-11 стр.
5. Материально-техническое обеспечение	11стр.
6. Список литературы и интернет ресурсы	12-13 стр.
7. Календарно-тематический план на 2017-2018 учебный год	14-18 стр.

Приложение №1.Контрольные упражнения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая общеобразовательная общеразвивающая программа «Настольный теннис» разработана на основании Конституции Российской Федерации, закона Российской Федерации № 27Э-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Федерального закона от 24 июня 1999 г. N 120-ФЗ "Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних", Устава Раифского СУВУ, особенностей образовательного учреждения Раифское СУВУ, потребностей и запросов в дополнительном образовании обучающихся, а также в соответствии общеразвивающей общеобразовательной программы дополнительного образования детей «Школа дополнительного образования»

Образовательная программа «настольный теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна: программы в том, что она охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди воспитанников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы:

Настольный теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – настольный теннис - определен ее популярностью в подростковой среде, доступностью. Очень важно, чтобы воспитанник мог снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия воспитанников, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а

также формируют личностные качества воспитанника: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает обучающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у обучающихся проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир воспитанника, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени воспитанников, формированию физических качеств, пробуждение интереса воспитанников к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

педагогическая целесообразность- позволяет решить проблему занятости свободного времени воспитанников, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

АДРЕСНОСТЬ

Программа рассчитана на обучающиеся в возрасте от 11 до 18 лет;

В объединения дополнительного образования(ОДО) «Настольный теннис» могут заниматься все обучающиеся, на добровольной основе не имеющие медицинских противопоказаний. Все занимающиеся в ОДО распределяются по отрядам; I отряд, II отряд

Обучение и воспитание ведется на русском языке.

На ОДО «Настольный теннис» отводится 4 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 2 года обучения по 144 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью

проведение регулярных еженедельных занятий с воспитанниками .
Периодичность – два раз в неделю по два академических часа.

Продолжительность занятий исчисляется в академических часах 35 мин.
После 35 минут занятия -перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме тренировок, теоретической части ,экскурсий, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов.

2.ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи:

Образовательные

дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);

научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;

обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

развивать двигательные способности посредством игры в теннис;

формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка
- техника и тактика игры;

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.
3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию : силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях. Требования к уровню подготовки

Знать:

- технику безопасности на занятиях настольного тенниса.
- историю развития настольного тенниса в России.
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
- гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов.
- правила соревнований по настольному теннису.

Уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей ударами срезкой друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра стола на 2-3 шага и играть с чередованием ударов срезкой справа – слева;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры настольный теннис, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

4.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-года обучения

4 часа в неделю (144 часов в год)

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	10	-	10
2	Общефизическая подготовка	-	20	20
3		5	15	20

	Специальная подготовка			
4	Техническая подготовка	6	25	31
5	Тактика игры	8	25	33
6	Учебные игры	5	20	30
	Общее количество часов в год	34	110	144

Учебно-тематический план 2-го года обучения

4 часа в неделю (144 часов в год)

№ п/п	Название тем	2 год обучения		
		теория	практика	всего
1	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	8	-	8
2	Общефизическая подготовка	-	20	20
3	Специальная подготовка	5	15	20
4	Техническая подготовка	6	25	31
5	Тактика игры	8	22	30
6	Учебные игры	5	30	35

	Общее количество часов в год	32	112	144
--	------------------------------	----	-----	-----

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Воспитанники учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмо-опасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное

использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы ДО по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, , теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год.(Приложение№1)

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

5.МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ракетки для настольного тенниса	10шт.
скакалки	15 шт.
теннисный стол	6 шт.
мячи для настольного тенниса	30 шт.
секундомер	1 шт.

Спортивный зал

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

Электронно Библиотечная система

Договор №2410эбс от 10.08.2017г.

-Николаев И. В.

Основы техники и методики обучения теннису:

М.:МПГУ, 2012

-Чертов Н. В.

Физическая культура:

Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012.

Электронные ресурсы

Внешкольник.РФ <http://dop-obrazovanie.com/>

Единый национальный портал дополнительного образования

dop.edu.ru

«Российское образование» — федеральный портал

edu.ru

«Министерство образования и науки России»

минобрнауки.рф

Министерство образования и науки Татарстана

mon.tatarstan.ru

Библиотекарь. Ру

<http://www.bibliotekar.ru/index.htm>

Педсовет

<http://pedsovet.org/m/>

«ГТО»— система физкультурно-спортивного воспитания

gto.ru

Министерство по делам молодежи и спорту РТ

mdms.tatarstan.ru

Российская Спортивная Энциклопедия <http://www.libsport.ru/>

Энциклопедия по видам спорта <http://www.infosport.ru/sp/>

Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru>

Издательский дом "Первое сентября" <http://zdd.1september.ru>

«Теория и практика физической культуры» и «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» <http://www.teoriya.ru/> Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура <http://www.rosolymp.ru/>

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" <http://www.teoriya.ru/journals/>

Сообщество учителей физической культуры <http://www.it-n.ru/>

Открытое занятие, физическая культура <http://www.openclass.ru/>.

Федерация настольного тенниса России

ttfr.ru

Федерация настольного тенниса Республики Татарстан

fntrt.tatarstan.ru

Календарно-тематический план на 2017-2018 учебный год

№ п/п	Тема	месяц	дата проведения	итого	теория	практика
1	Вводное занятие					
2	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	сентябрь		16	6	10
3	Теоретические сведения По разделу «настольный теннис»	-				
4	Общефизическая подготовка					
5	Общефизическая подготовка					
6	Техническая подготовка Общефизическая подготовка					
7	Техническая подготовка Общефизическая подготовка					
8	Техническая подготовка Общефизическая подготовка					
9	Техническая подготовка Общефизическая подготовка					
10	Техническая подготовка	октябрь				
11	Общефизическая подготовка					
12	Техническая подготовка					
13	Теоретические сведения					

14	по разделу «настольный теннис» Техническая подготовка					
15	Учебные игры					
16	Учебные игры					
17	Общезначительная подготовка					
18	Техническая подготовка					
19	Теоретические сведения по разделу «настольный теннис»	ноябрь		16	6	10
20	Общезначительная подготовка Техническая подготовка					
21	Общезначительная подготовка Тактическая подготовка					
22	Общезначительная подготовка					
23	Техническая подготовка					
24	Общезначительная подготовка Техническая подготовка					
25	Учебные игры Учебные игры					
26	Общезначительная подготовка Тактическая подготовка					
27	Общезначительная подготовка Техническая подготовка	декабрь		16	6	10
28	Общезначительная подготовка Техническая подготовка					
29	Общезначительная подготовка Техническая					

30	подготовка Учебные игры Учебные игры					
31	Общефизическая подготовка Учебные игры					
32	Учебные игры					
33	Учебные игры					
34	Общефизическая подготовка					
35	Техническая подготовка					
36	Общефизическая подготовка	январь		16	6	10
37	Тактическая подготовка	-				
38	Учебные Игры					
39	Учебные Игры					
40	Специальная подготовка					
41	Специальная подготовка					
42	Специальная подготовка					
44	Техническая подготовка					
45	Специальная подготовка	февраль		16	4	12
46	Тактическая подготовка					
47	Специальная подготовка					
48	Специальная подготовка					
49	Специальная подготовка					
	Техническая подготовка					

50	Учебные Игры	март		16	4	12
51	Специальная подготовка					
52	Тактическая подготовка Специальная подготовка					
53	Техническая подготовка Техническая подготовка					
54	Специальная подготовка Техническая подготовка					
55	Тактическая подготовка Специальная подготовка	апрель		16	6	10
56	Тактическая подготовка Специальная подготовка					
57	Тактическая подготовка Тактическая подготовка					
58	Тактическая подготовка Тактическая подготовка					
59	Тактическая подготовка Тактическая подготовка					
60						
61						
62						
63	Тактическая подготовка	май		16	2	14
64	Тактическая подготовка Учебные игры					
65	Учебные игры					
66	Учебные игры					
67	Учебные игры					
68	Учебные игры					
69	Специальная подготовка					
70	Тактическая подготовка					

71	Специальная подготовка Тактическая подготовка					
	Итого:			144	44	100

Нормативные требования по ФП

Обучающиеся:

должны знать:

- Технику безопасности при выполнении нормативных требований.
- Правила выполнения нормативных требований.

должны уметь:

- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

Нормативы по технической подготовленности

№ п/п	Наименование технического приема	Кол-во ударов	Оценка
1.	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	100 80-65	
2.	Набивание мяча тыльной стороной ракетки.	100 80-65	
3.	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	100 80-65	
4.	Игра накатами справа по диагонали	от 20 до 29 30 и более	
5.	Игра накатами слева по диагонали	от 20 до 29 30 и более	
6.	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола	20 и более от 15 до 19	
7.	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола	20 и более от 15 до 19	
8.	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин)	5 и менее от 6 до 8	
9.	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин)	8 и менее от 9 до 12	
10.	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток)	8 6	
11.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток)	9 7	

