

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Благовещенская общеобразовательная школа-интернат»

Рассмотрено: Зиниц
Руководитель МС
А.Г. Залевская
Протокол № 1
от «29» 08 2024 г.
г.

Согласовано: Л. Я. Конарева
Зам. директора по ВР
Л. Я. Конарева
«28» 08 2024 г.

Утверждаю: С. А. Дорохов
Директор БОШИ
С. А. Дорохов
«02» 09 2024
пр. № 6



Рабочая программа
Спортивной секции «Настольный теннис»

Разработчик: руководитель кружка
Муззин Олег Александрович

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности, составлена для обучающихся с интеллектуальной недостаточностью, проявляющих интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Настольный теннис – это олимпийский вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют специальные ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой пополам. Игра может проходить между двумя соперниками или двумя парами соперников. Для проведения занятий могут применяться как закрытые помещения (спортзалы, баскетбольные и волейбольные площадки), так и площадки на открытой местности.

Так как этот вид спорта является индивидуальным, так и групповой, большое внимание уделяется как индивидуальной подготовке учащихся, так и тактическим действиям парной игры.

Программа рассчитана для учащихся 5-9 классов и составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Объём программы -68 учебных часов в год.

Форма обучения – очная.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Типы занятий: теоретическое, комбинированное, тренировочное, контрольное.

Срок освоения программы – 1 учебный год

Режим занятий – 2 часа в неделю (по 40 мин.)

Состав группы – постоянный

Особенности набора детей – свободный.

Количество обучающихся – 8 человек

Цель:

- формирование интереса и потребности учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в настольный теннис среди учащихся школы,
- пропаганда ЗОЖ;
- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;-обучение учащихся жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в настольный теннис;

-участвовать в соревнованиях по настольному теннису;

-развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества;

- воспитывать нравственные качества: целеустремлённость, организованность, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы;

-воспитывать волевые и психологические качества: смелость, решительность, настойчивость, волю к победе.

Содержание программы.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Теоретические занятия- 8 часов

Знания о физической культуре

Общественно-политическое и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры. Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе.

Практические занятия– 60 часов

Способы двигательной деятельности

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полуката, удар подрезкой, срезка, толчок.

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Поддачи: короткие и длинные. подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

Тактика одиночных игр.

Игра в защите.

Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Планируемые результаты освоения программы

После освоения программы обучающиеся должны

- ✓ **знать /понимать:**
 - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
 - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
 - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- ✓ **уметь:**
 - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять технические действия по настольному теннису;
 - выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- ✓ **использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график дополнительного образования детей по рабочей программе «Настольный теннис» физкультурно-спортивной направленности

| № | День недели | Количество часов | Время |
|---|-------------|------------------|-------------|
| 1 | Понедельник | | |
| 2 | Вторник | 2 | 18.00-19.30 |
| 3 | Среда | | |
| 4 | Четверг | | |
| 5 | Пятница | | |
| 6 | Суббота | | Выходной |
| 7 | Воскресенье | | Выходной |

Условия реализации программы

Программа реализуется при наличии спортивной формы, площадки для настольного тенниса, инвентаря.

Форма аттестации – результаты испытаний по ОФП, результаты выступлений в соревнованиях.

Методическое обеспечение

| Тема занятия | Форма занятий | Методы, приёмы, организации У/В процесса | Дидактический и методический материал | Техническое оснащение | Форма подведения итогов |
|----------------------------------|----------------------|--|---------------------------------------|-----------------------|-------------------------|
| Вводное занятие | Теоретичес. | Рассказ, объяснение | Инструкции | | Устный опрос |
| Общие сведения | Комбинированный | Рассказ | Стенд, фотографии | | Устный опрос |
| Правила игры в настольный теннис | Комбинированный | Объяснение, рассказ | Стенд | | Устный опрос |
| Судейство | Комбинированный | Объяснение, рассказ | Карточки с заданиями | | Анализ работы |
| Общая физ. подготовка | Учебно-тренировочный | Развивающие задания | | Спортивный зал | Зачёт тестированием |
| Специальная подготовка | Учебно-тренировочный | ОДУ и СУ | | Спортивный зал | Анализ работы |
| Приём мяча, отбивание мяча | Учебно-тренировочный | Рассказ, показ, индивидуальная работа | Иллюстрации и | Спортивный зал | Анализ работы |
| Нападающий удар | Учебно-тренировочный | Разъяснение, показ индивидуальная | | Спортивный зал | Анализ работы |

| | | | | | |
|---|----------------------|--|--|----------------|--------------------------|
| | | я работа | | | |
| Защитные действия | Учебно-тренировочный | Разъяснение, показ индивидуальная работа | | Спортивный зал | Анализ работы |
| Короткие и длинные передачи | Учебно-тренировочный | Игровые приёмы индивидуальная работа | | Спортивный зал | Анализ работы |
| Упражнения в парах | Учебно-тренировочный | Игровые приёмы | | Спортивный зал | Анализ работы |
| Тактика игры в настольный теннис (Учебная игра) | Учебно-тренировочный | Игровые приёмы | | Спортивный зал | Анализ работы |
| Соревнования | контрольное | Судейство, правила | | Спортивный зал | Выявление лучших игроков |

Календарно-тематическое планирование

| № занятия | Тема занятия | Количество часов | Дата проведения |
|--|--|------------------|-----------------|
| 1.Теоретические занятия- 8 часов | | | |
| 1-2 | Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Техника безопасности. | 2 | 03.09. |
| 3-4 | Сведения о строении и функциях организма занимающихся. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. | 2 | 10.09 |
| 5-6 | Правила безопасности игры. Правила соревнований. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. | 2 | 17.09 |
| 7-8 | Режим и питание спортсмена. Основы пищеварения и обмена веществ. Краткие сведения о нервной системе. | 2 | 24.09 |
| 2. Практические занятия– 60 часов | | | |
| 9-10 | Выбор ракетки и способы держания. | 2 | 01.10 |
| 11-12 | Жесткий хват, мягкий хват «пером». Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 08.10 |
| 13-14 | Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи». Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 15.10 |
| 15-16 | Удары по мячу накатом. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 22.10 |
| 17-18 | Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 05.11 |
| 19-20 | Игра в ближней и дальней зонах. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 12.11 |
| 21-22 | Вращение мяча. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 19.11 |
| 23-24 | Основные положения теннисиста. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 26.11 |
| 25-26 | Способы перемещения. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 03.12 |
| 27-28 | Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 10.12 |
| | | | |

| | | | |
|-------|---|---|-------|
| 29-30 | Поддачи: короткие и длинные. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 17.12 |
| 31-32 | Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 24.12 |
| 33-34 | Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 14.01 |
| 35-36 | Тактика одиночных игр. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 21.01 |
| 37-38 | Игра в защите. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 28.01 |
| 39-40 | Основные тактические комбинации. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 04.02 |
| 41-42 | При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 11.02 |
| 43-44 | При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 18.02 |
| 45-46 | Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 25.02 |
| 47-48 | Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 04.03 |
| 49-50 | Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 11.03 |
| 51-52 | Вращение мяча в разных направлениях. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 18.03 |
| 53-54 | Вращение мяча в разных направлениях. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 01.04 |
| 55-56 | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 08.04 |
| 57-58 | Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 15.04 |

| | | | |
|-------|---|---|-------|
| 59-60 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 22.04 |
| 61-62 | Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны). Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 29.04 |
| 63-64 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 06.05 |
| 65-66 | Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность. Двухсторонняя игра в настольный теннис. | 2 | 13.05 |
| 67-68 | Соревнования по настольному теннису | 2 | 20.05 |

Всего 68 часов