Государственное специальное (коррекционное) образовательное учреждение для обучающихся воспитанников с ограниченными возможностями здоровья специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат (VII вида) № 8 Пушкинского района Санкт-Петербурга

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. №\_\_\_\_\_\_

Директор \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/В.П. Смирнова/

**Рабочая программа дополнительного образования**

по настольному теннису

на 2013 – 2014 учебный год

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин.

Разработчик программы:

Воропай Владимир Сергеевич

Учитель физической культуры

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА:**На заседании ШМО Протокол № \_\_\_ от «\_\_» \_\_\_\_\_2013г.Руководитель \_\_\_\_\_\_\_\_/Веремей А.Д./ | **СОГЛАСОВАНА:** Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Тимакова С.М./«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. |

**Пояснительная записка**

Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения спортивных секций в системе дополнительного образования общеобразовательных и начальных профессиональных образовательных учреждений и является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв, О.В. Матыцин. В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил игры до 11 очков 2002 года. Программа рассчитана и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

**Основная цель** данной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

**Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:**

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;

- обучение технике и тактике настольного тенниса;

- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

 На **спортивно-оздоровительном этапе** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе **начальной подготовки** ведется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно-тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На **учебно-тренировочном** этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе *спортивного совершенствования* проводятся углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

**Нормативы.**

Перехода на учебно-тренировочный этап (общефизические).

**юноши**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Возраст |
| 7-8лет | 9-10лет | 11-12лет | 13-15лет |  |
| 1. | Дальность отскока мяча, м | 3,5-4,5 | 4,55-5,55 | 5,6-6,45 | 6,46-7,45 |  |
| 2. | Бег по восьмерке, с | 43-32,6 | 32,7-27 | 26,7-21 | 20,8-16,2 |  |
| 3. | Бег вокруг стола, с | 34-23,7 | 23,6-20,2 | 20,1-18,2 | 18,1-15,7 |  |
| 4. | Перенос мячей, с | 54-45 | 44,5-35 | 34,8-31 | 30,8-26 |  |
| 5. | Отжимание от стола | 25-35 | 36-45 | 46-55 | 56-67 |  |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 45с | 65-75 | 76-94 | 95-114 | 115-127 |  |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152 | 154-190 | 191-215 |  |
| 8. | Бег 60м | 13,8-12 | 11,9-10,95 | 10,9-10,14 | 10,1-9,14 |  |

**девушки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид упражнения | Возраст |
| 7-8лет | 9-10лет | 11-12лет | 13-15лет |  |
| 1. | Дальность отскока мяча, м | 3,4-4,4 | 4,45-5,40 | 5,44-6,20 | 6,23-6,92 |  |
| 2. | Бег по восьмерке, с | 47-37 | 36,7-31 | 30,7-25 | 24,7-17,8 |  |
| 3. | Бег вокруг стола, с | 34-24 | 23,9-22,1 | 22-20,1 | 20-17,6 |  |
| 4. | Перенос мячей, с | 54-45 | 44,6-37 | 36,8-33 | 32,8-28 |  |
| 5. | Отжимание от стола | 10-20 | 21-30 | 32-40 | 41-52 |  |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 45с | 65-75 | 76-94 | 95-114 | 115-127 |  |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152 | 137-155 | 156-180 |  |
| 8. | Бег 60м | 14-13,1 | 13,0-11,5 | 11,45-10,55 | 10,5-9,9 |  |

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами.
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

**Учебный план.**

Общая направленность трехлетней подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;

- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным.

- увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

**Тематическое планирование**

|  |
| --- |
| **34 часа** |
| Дата | Тема учебного занятия | Количество часов |
| 03.09 | Инструктаж по технике безопасности при занятиях настольным теннисом. История развития настольного тенниса (пинг-понга) | 1 |
| 10.09 | Основные требования, инвентарь, одежда. Правила игры, разновидности, движения и иные игры, основанные на настольном теннисе. | 1 |
| 17.09 | Адаптационный этап. Упражнение на удержание шарика (балансировка) ракеткой. | 1 |
| 24.09 | Упражнение на набивание ракеткой шарика в количестве 30 раз на высоту 30 – 40 см. | 1 |
| 01.10 | Упражнение на подачу мяча. Способы подачи и удержание ракетки при подаче. | 1 |
| 08.10 | Совершенствование подачи и способов удержание ракетки. Упражнение на балансировку в движении. | 1 |
| 15.10 | Подача и способы удержания ракетки. Упражнение на балансировку в движении с преодолением препятствий. | 1 |
| 22.10 | Работа над координацией движений и на реакцию. Настольный теннис. | 1 |
| 29.10 | Совершенствование подачи. Упражнение на набивание ракеткой шарика в движении по определённой траектории. | 1 |
| 12.11 | Основные ошибки при игре и способы их исключения. | 1 |
| 19.11 | Упражнение на ловкость, выдержку, выносливость, внимание, на развитие периферийного зрения. | 1 |
| 26.11 | Работа в парах по совершенствованию владения мячом. Настольный теннис. | 1 |
| 03.12 | Самостоятельные виды работ и упражнений с индивидуальными особенностями игрока. | 1 |
| 10.12 | Способы самостоятельного совершенствования навыков игры и её элементов. | 1 |
| 17.12 | Вариант подачи мяча и ситуации их применения. | 1 |
| 24.12 | Совершенствование владение мячом и отражение кручёных мячей. | 1 |
| 14.01 | Повторный инструктаж техники безопасности и поведения на соревнованиях. Настольный теннис. | 1 |
| 21.01 | Выбор ракетки их виды, специфика, классификация. Настольный теннис. | 1 |
| 28.01 | Инструкция по созданию ракетки под индивидуальные особенности игрока. | 1 |
| 04.02 | Теннисный стол и возможности тренировки при отсутствии оппонента. Настольный теннис. | 1 |
| 11.02 | Подача мяча с минимальной высотой над сеткой. Настольный теннис. | 1 |
| 18.02 | Подача мяча с минимальной высотой над сеткой – совершенствование. | 1 |
| 25.02 | Стойка и расстояние (дистанция) игрока при подаче мяча. Игра в настольный теннис. | 1 |
| 04.03 | Соотношение силы подачи мяча и определения дистанции игрока. | 1 |
| 11.03 | Повторный инструктаж техники безопасности при игре в настольный теннис. | 1 |
| 18.03 | Подача мяча с минимальной высотой над сеткой и максимальной силой. | 1 |
| 01.04 | Подача мяча с минимальной высотой над сеткой и максимальной силой – совершенствование. | 1 |
| 15.04 | Возможное разнообразие игр с инвентарём для настольного тенниса. | 1 |
| 22.04 | Особенности игры в настольный теннис по международным правилам. | 1 |
| 29.04 | Упражнение на ловкость, внимание, скорость реакции. | 1 |
| 06.05 | Игра на атакующую позицию с переходом на защиту. | 1 |
| 13.05 | Игра на защиту с переходом на атакующий метод игры. | 1 |
| 20.05 | Индивидуально-рекомендательные советы каждому учащемуся. | 1 |
| 27.05 | Свободная игра в настольный теннис. | 1 |

**Литература.**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 1979
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее-Волжское книжное издательство, 1990
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 1995