

Государственное учреждение Республики Коми «Детский дом № 15 для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей» п. Нижняя Омра

Принято
педагогическим советом ГУ РК
«Детский дом № 15» п. Нижняя Омра

« 19 » 09 20 16 г.

Утверждаю
директор ГУ РК «Детский дом №
15» п. Нижняя Омра



О.Б.Милевский

« 26 » 09 20 16 г.

Рабочая учебная программа «Теннис» на 2016-2017 учебный год

Составил:
Алексей Иванович Н. –
воспитатель
ГУ РК «Детский дом № 15»
п. Нижняя Омра

2016 год

Пояснительная записка.

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.

Из всего многообразия существующих средств физического воспитания воспитанников детского дома включение упражнений из настольного тенниса является предпочтительным.

Это объясняется следующими причинами:

1. Упражнения позволяют в полной мере использовать игровой метод при развитии двигательных способностей;
2. Настольный теннис - эффективное средство развития скорости двигательной реакции, частоты движений, скорости отдельных движений, координационных способностей, скоростно-силовых способностей, гибкости и общей выносливости.

Настольный теннис совершенствует не только быстроту движений, но и быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание.

Настольный теннис позволяет использовать вид сопряжённого воздействия, когда некоторые виды упражнений одновременно развивают физические качества и формируют двигательные умения и навыки.

Настольный теннис - один из самых доступных видов спорта для культивирования в общеобразовательном учреждении: вместе могут заниматься девочки и мальчики, высокие и низкорослые, физически крепкие и ослабленные ребята, и даже воспитанники, имеющие некоторые физические недостатки. Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет мышцы, стабилизирует кровяное давление, нормализует деятельность кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение.

Рекомендуется игра даже людям, страдающим нарушением дыхания, с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полетом мяча - прекрасная гимнастика для глаз.

Занятия настольным теннисом лучше всего организовать во второй половине дня.

В связи с этим нами была разработана программа физического воспитания воспитанников 11-18 лет, сочетающая базовые средства физического воспитания и средства настольного тенниса.

Цель:

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма воспитанников посредством занятий настольным теннисом, разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, подготовка воспитанников для участия в соревнованиях по настольному теннису.

Задачи:

Образовательные:

1. Дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта - спортивные игры (настольный теннис);
2. Научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
3. Обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

1. Развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
2. Развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
3. Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

1. Способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
2. Воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
3. Пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

Разминка.

Общеразвивающие упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног - вращения в суставах, сгибания и разгибания стоп ног;
- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;
- упражнения для мышц брюшного пресса из положения лёжа на спине и из виса;
- медленный и челночный бег (3 x 10), бег скрестным шагом;
- прыжки с места;
- прыжки через гимнастическую скамейку, скакалку, многоскоки, прыжки с подтягиванием ног к груди, прыжки на одной и двух ногах, прыжки в приседе;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней стороне стопы;
- подвижные игры;
- передвижения в игровой стойке;
- приседания и выпрыгивания из приседов;
- сгибания и разгибания рук в упоре лёжа с различными постановками рук и ног;
- упражнения с набивными мячами;
- метания теннисного мяча на дальность и точность броска;
- спортивные игры.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях настольного тенниса. Требования к спортивной одежде и обуви, инвентарю. Краткий экскурс в историю настольного тенниса. Обучение хватки ракетки. Обучение игровой стойке. Набивание мяча на ракетке одной и обеими сторонами.	2 ч.
2.	Закрепление хватки и игровой стойки. Воспитание	4 ч.

	чувства мяча. Набивание мяча на одной, на другой и обеими сторонами ракетки. Обучение технике удара откидкой слева. Имитация удара откидкой слева по частям и в соединении работы отдельных частей руки и туловища.	
3.	Совершенствование хватки ракетки и игровой стойки. Набивание мяча обеими сторонами ракетки. Закрепление техники удара откидкой слева. Обучение технике удара откидкой справа. Игра откидкой слева.	4 ч.
4.	Освоение передвижения влево-вправо и вперёд-назад при выполнении удара откидкой слева и справа. Тренировка удара откидкой слева. Закрепление техники удара откидкой справа.	4 ч.
5.	Тренировка передвижений у стола. Тренировка удара откидкой справа и слева с партнёром и руководителем кружка. Разучивание подачи откидкой слева. Объяснение правил подачи. Игра слева направо с поочерёдным выполнением подачи.	8 ч.
6.	Совершенствование удара откидкой слева. Игра откидками слева и справа с партнёром (на максимальное количество раз) и руководителем кружка. Изучение правил подачи. Изучение правил игры в настольный теннис.	6 ч.
7.	Тренировка удара откидкой справа. Совершенствование удара откидкой слева. Игра откидками у стола. Оценка техники удара откидкой слева. Обучение подаче откидкой справа.	4 ч.
8.	Тренировка подачи откидкой справа. Совершенствование техники ударов откидкой слева и справа. Оценка техники удара откидкой справа. Правила игры в настольный теннис.	4 ч.
9.	Тренировка подач откидкой слева и справа. Совершенствование ударов откидкой. Оценка техники подачи откидкой слева. Игра на счёт.	6 ч.
10.	Совершенствование ударов и подач откидкой справа и слева. Оценка техники откидкой справа. Игра на счёт.	2 ч.

11.	Совершенствование техники удара откидкой. Тренировка удара подрезкой слева и справа. Совершенствование техники подачи мяча. Тренировка соединений ударов откидкой слева и накатом справа.	4 ч.
12.	Совершенствование техники ударов подрезкой и накатом. Совершенствование техники подачи. Тренировка соединений откидкой слева и накатом справа. Обучение техники удара топ-спин.	4 ч.
13.	Тренировка техники удара топ-спин. Тренировка правильных действий плеча при ударе накатом справа. Тренировка правильных действий туловища при ударе накатом. Игра на счёт.	6 ч.
	Совершенствование техники удара топ-спин. Совершенствование техники ударов подрезкой и накатом. Тренировка техники подач. Оценка техники выполнения подачи. Игра на счёт.	2 ч.
	Тренировка техники удара топ-спин. Тренировка техники подач. Тренировка соединений откидкой слева и накатом справа. Игра на счёт, судейство игр.	2 ч.
	Тренировка удара топ-спин. Совершенствование техники удара накатом справа и слева. Оценка техники выполнения удара накатом справа и слева. Игра на счёт в парах.	2 ч.
	Совершенствование техники удара топ-спин. Оценка техники удара топ-спин. Игра на счёт в парах, судейство игр в паре.	2 ч.
	Соревнования по настольному теннису внутри детского дома. Оценка действий судьи игр.	2 ч.
	Соревнования по настольному теннису внутри детского дома – способ выбывания и розыгрышем всех мест.	2 ч.
	Итого	70 ч. (2 ч.-резерв)