МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ХАБАРОВСКОГО КРАЯ
Краевое государственное бюджетное
профессиональное образовательное учреждение
«Хабаровский технический колледж»

Согласовано Заместитель директора по учебно-воспитательной работе _____ / Е.В. Епифанцева	утверждаю Директор КГБ ПОУ ХТК _____ А.И. Шишкин
10.09.2020	10.09.2020

Дополнительная общеобразовательная программа
«Настольный теннис»

Физкультурно-спортивная направленность
Возраст обучающихся: 15 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:
преподаватель физического
воспитания, Масленников
Александр Евгеньевич

Хабаровск - 2020

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

– Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

– Письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской федерации, письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

– Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.06.2014 № 41).

– Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Хабаровском крае.

Актуальность данной программы состоит в вовлечении в спортивно-оздоровительные мероприятия обучающихся, которые способствуют сохранению здоровья, повышению интереса к различным видам спорта и развитию физической подготовленности студентов. Которая даёт возможность освоить основы спортивной игры баскетбол.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видам спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться настольным теннисом с «нуля» тем студентам, которые еще не начинали проходить раздел «настольный теннис» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности.

Представленная программа реализует задачи дополнительного образования в области физической культуры. Поэтому возникает необходимость создания образовательной программы, адекватной задачам дополнительного физкультурного образования в условиях колледжа с учетом наличия в группе обучающихся различного возраста и уровня подготовленности.

Программа «Настольный теннис имеет базовый уровень; по форме организации содержания и процесса педагогической деятельности - интегрированная.

Программа рассчитана на обучающихся 15 - 18 лет, группа 10 - 15 чел. Срок реализации – 1 год (240 часов).

Занятия проходят три раза в неделю по три академических часа.

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	01.10.2020	31.05.2021	36 включая 4 недели каникул	72	120	1,5 часа

Принцип набора в группы – свободный, однако приветствуется сформированный интерес к здоровому образу жизни и в частности к спортивной игре настольный теннис.

Цель программы - овладение обучающимися навыками спортивной игры настольный теннис. Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Основными задачами программы являются:
♦укрепление здоровья;
♦содействие правильному физическому развитию;
♦приобретение необходимых теоретических знаний;
♦овладение основными приемами техники и тактики игры в настольный теннис;
♦воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
♦повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по баскетболу;
♦подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу различного уровня.

Ожидаемые результаты
♦выполнять перемещения в стойке;
♦уметь выполнить остановку в прыжке;
♦знать способы держания ракетки (хватки);
♦знать упражнения с ракеткой и шариком;
♦изучить технику подачи (толчком);
♦передвигаться в защитной стойке, и техника игры толчком (справа и слева);
♦применять атакующие удары по диагонали, по линии;
♦знать технику выполнение подач разными ударами (накатом, срезкой, боковым вращением);
♦выполнять удары накатом, срезкой справа и слева;
♦владеть техникой атакующих ударов справа и слева разной силы и направленности;
♦играть по упрощенным правилам настольного тенниса;
♦знать технику приема подач разных видов;
♦владеть техникой-тактических действий в защите и нападении, комбинацией ударов;
♦владеть техникой парной игры;
♦знать и играть в настольный теннис по правилам

Освоение содержания дополнительной общеобразовательной и общеразвивающей программы обеспечивает **достижение студентами следующих результатов:**

• ***личностных:***

− готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

− сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной

активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

− потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

− приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

− способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

− формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

− принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

− умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

• метапредметных:

− способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

− готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

− освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;

− формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

• предметных:

− умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

− владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

− владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

− владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

− владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа предусматривает последовательность изложения материала и выполнение постепенно усложняющихся работ.

Структура и содержание программы спортивной секции «Настольный теннис»

Объем программы спортивной секции «настольный теннис» и виды учебной работы

Вид тренировочного процесса	**Объем часов**
объём программы спортивной секции «Н/теннис»	120
в том числе:	
теоретическое обучение (в тренировочной деятельности)	*
практические занятия	120
контроль результатов освоения программы спортивной секции «Н/теннис» (в тренировочной деятельности)	

Тематически план спортивной секции «Настольный теннис»

Наименования темы	Количество часов
	120
1.Теоретическая часть	
Введение	
1. Правила игры в настольный теннис, знание правил. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по настольному теннису. Основы здорового образа жизни. 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями направленных на подготовку к выполнению тестов ВФСК ГТО	(в тренировочной деятельности)
2. Практическая часть	
Техника передвижения игрока, способы держания ракетки	30
Изучение игровых технических приёмов (свечи, удары, накат, подставка, подрезка, топы)	30
Изучение техники подачи т/мяча (подача слева, быстрая подача с верхним вращением)	30
Тактические действия (игра в нападении, игра в защите)	30
Учебные и контрольные игры	в тренировочной деятельности
Контроль результатов освоения программы спортивной секции «настольный теннис»	в тренировочной деятельности
Итого	120

Тематический план и СОДЕРЖАНИЕ спортивной секции «Н/теннис»

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	Кол.- во часов.
1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		
1.1	1. Правила игры в настольный теннис, знание правил. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по настольному теннису. Основы здорового образа жизни.	в тренировочной
1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями направленных на подготовку к выполнению тестов ВФСК ГТО	деятельности
2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ		

2.1.1	**Настольный теннис** Т/безопасности игры. Стойки. Способы держания ракетки (хватки)- горизонтальные, вертикальные; Передвижение: рывки, прыжки, выпады, шаги; Технические приемы: Свечи: - справа, слева. Удар. Накат. Подставка. Срезка, подача, слева с нижнебоковым вращением; Подача слева, быстрая подача с верхним вращение. Подрезка справа, слева. Накат справа, слева Топ-спин; Топ - удар: справа, слева. Тактические действия: атака, защита; Двусторонняя игра. Контрольные нормативы (см. КОМ, тесты комплекса ГТО,)	120
	всего	120

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Кол.- во часов
	1.ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
1.1	Правила игры в настольный теннис, знание правил. Приобретение навыков в организации и проведении соревнований по настольному теннису. Основы здорового образа жизни.	в тренировочной
1.2	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями направленных на подготовку к выполнению тестов ВФСК ГТО	деятельности
	2.ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	240
2.1. Техника передвижения игрока, способы держания ракетки, техника подачи 30		
2.1.1	Т/б. теоретич. сведения игры.. Стойки. Способы держания ракетки (хватки)- горизонтальные, вертикальные. Передвижение: рывки,	
2.1.2	Теоретич. сведения игры.. Стойки. Способы держания ракетки (хватки)- горизонтальные, вертикальные. Передвижение: рывки,	
2.1.3	Основы техники игры, воспитание волевых качеств спортсмена Техника подачи толчком	
2.1.4	Упражнения с ракеткой и шариком, набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки. Упражнения на быстроту и	
2.1.5	Техника подачи толчком. Учебная игра	
2.1.6	Игра толчком справа и слева	
2.1.7	Основы техники игры. Контрольные игры.	
2.2. Изучение игровых технических приёмов		**30**
2.2.1	Атакующие удары по диагонали, по линии	
2.2.2	Выполнение подач разными ударами.	
2.2.3	Игра на счёт разученными ударами, игра с коротких и длинных	
2.2.4	Обработка ударов накатом, ударов срезкой справа, слева	
2.2.5	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки. Атакующие удары справа и слева разной силы и направления.	
2.2.6	Силовые упражнения. Подача срезкой, подача накатом	
2.2.7	Подача боковым вращением. Прием подачи	

2.2.8	Основы техники игры	
2.3. Тактические действия в нападении и защите		**120**
2.3.1	Атакующие удары справа и слева разной силы и направленности	
2.3.2	Техника приема подач разных видов. Удары срезкой справа и слева	
2.3.3	Тактика атаки после подрезки. Атакующие удары	
2.3.4	Техника выполнения ударов по высокому мячу. Удары накатом	
2.3.5	Тактические действия в защите и нападении	
2.3.6	Подача боковым вращением. Учебная игра.	
2.3.7	Тактика быстрой атаки после подачи	
2.3.8	Основы техники игры	
2.3.9	Комбинации ударов, парные игры.	
2.3.10	Нападающие удары. Топ-спин слева.	
2.3.11	Топ-спин справа. Соревнования личные.	
2.3.12	Контрольные нормативы, Тактические приемы нападения и защите	

Условия реализации программы спортивной секции «Настольный теннис»

Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы спортивной секции «Настольный теннис» требует наличия спортивного зала.

Оборудование: секундомеры, теннисные ракетки, теннисные мячи, набивные мячи, свисток, скамейки, скакалки, , гантели.

Способы определения результатов.

Контроль и оценка результатов освоения программы спортивной секции «Настольный теннис» осуществляется тренером-преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
В результате изучения программы спортивной секции «Баскетбол» обучающийся должен знать/понимать:	
1. Соблюдение техники безопасности, самоподготовка к тестам ВФСК ГТО	1. Устная оценка
2. Правила игры и судейства	2. Тренировки, участие в товарищеских встречах
3. Техника атакующих ударов	3. В игровых ситуациях, правильно выбрать сторону ракетки
4. Тактическое построение игры	4. Устная оценка
5. Техника специальных приемов настольного теннисиста	5. Специальные приёмы настольного тенниса
6. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах во время учебно-тренировочных занятий и	6. Участие в соревнованиях

соревнований	

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий секции по настольному теннису для обучающихся представлено в примерном учебном плане.

№	Виды спортивной подготовки	
1.	**Теоретическая** – *в тренировочной деятельности*	
2.	**Техническая**	60
	2.1 Имитация упражнений без мяча	
	2.2 Развитие кисти (обратная сторона ракетки)	
	2.3.Подача теннисного мяча	
	2.4. Прием мяча после подачи	
3.	**Тактическая**	60
	3.1 Действия игрока в нападении	
	3.2 Действия игрока в защите	
4.	**Физическая** - *в тренировочной деятельности*	
	4.1 Общая подготовка	
	4.2 Специальная	
5.	**Участие в соревнованиях по Н/теннису** - *в тренировочном деятельности*	
6.	**Тестирование** - *в тренировочной деятельности*	
7.	**Итого**	120

Учебный план секционных занятий по баскетболу
Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка теннисиста.
4. Техническая подготовка теннисиста.
5. Тактическая подготовка теннисиста.
6. Психологическая подготовка теннисиста.
7. Соревновательная деятельность теннисиста.
8. Организация и проведение соревнований по настольному теннису.
9. Правила судейства соревнований по настольному теннису.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий настольным теннисом.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.
Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.

Техническая подготовка

Блок упражнений **для развития чувства мяча**

Упражнения на точность многократного выполнения технических элементов:

— в одном направлении, в одном темпе, из одной зоны;
— в разных направлениях;
— в разном темпе;
— из разных зон;
— в сочетании разных направлений, темпов, зон.

Упражнения на изменение высоты траектории по лета мяча (для контроля качества выполнения упражнения может соответственно изменяться высота сетки).

Упражнения в изменении длины полета мяча.

Возможны усложнения этих упражнений, создание новых на основе сочетания описанных; объединения разных видов упражнений; выполнения этих упражнений в условиях игры на счет.

Блок упражнений для развития быстроты передвижений

Игра со всего стола одним видом удара (только справа, только слева).

Игра с одной точки стола с поворотами (поочередно справа и слева).

Игра вдвоем на двух столах.

Игра на сдвоенном столе.

Передвижения в паре.

Перемещения в трехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

Перемещения в четырехметровой зоне с имитацией ударов в конечных точках передвижений (на время).

Блок упражнений для развития быстроты ударных движений

Удары по «свечам» .

То же с тренажером-роботом.

Удары с отягощением отдельных частей руки («тяжелая» ракетка, отягощение кисти, предплечья).

Имитация ударов с отягощениями.

Статистические имитационные удары с приложением усилий в моменты ускорений.

Вращение ракеткой велоколеса с закрепленной осью.

Многократные острые удары (упражнения с большим количеством мячей).

Творческое использование упражнений специальной физической подготовки, перечисленных в блоках, позволяет создать бесчисленное множество тренировочных упражнений. На тренировках применяются как частные (для решения одной задачи), так и

сопряженные (для решения сразу нескольких задач, относящихся порой даже к различным видам подготовки) упражнения. Поэтому точное планирование разделов работы по часам носит относительно условный характер.

Блок упражнений для освоения технического приема

Показ в целом.

Показ по частям.

Начальная стойка. Положение рук, ног, туловища, ракетки. Углы сгиба в суставах.

Объяснение назначения приема. Характер вращения.

Разучивание в целом (имитация).

Объяснение и разучивание по частям. Объяснение функций отдельных частей руки и туловища.

Объяснение контакта мяча с ракеткой и места удара ifa ракетке.

Зачет по теории технического приема.

Работа кисти (имитация и в игре).

Работа предплечья (имитация и в игре).

Работа плеча (имитация и в игре).

Работа туловища (имитация и в игре).

Соединение в игре движений кисти и предплечья; кисти и плеча; кисти и туловища; предплечья и плеча; предплечья и туловища; плеча и туловища; кисти, предплечья и плеча; кисти, предплечья и туловища; кисти, плеча и туловища; предплечья, плеча и туловища; всех частей руки и туловища.

Совмещение ускорения предплечьем и переноса центра тяжести тела.

<u>Методы и формы обучения</u>

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально- техническое обеспечение

1. Стол теннисный
2. Ракетки для игры в настольный теннис
3. Сетка теннисная
4. Мячи теннисные (настольный теннис)
5. Мел
6. Скакалки
7. Секундомер
8. Свисток
9. Гантели

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для преподавателя:

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьёв. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ 2004
2. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса ФИС 2010
3. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М. РГАФК, 2014

Интернет – ресурсы

1. http://www.bibliotekar.ru библиотека
2. http://ru.savefrom.net/ для скачивания видео с интернета
3. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей
4. http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура
5. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
6. http://www.uchportal.ru Учительский портал.

Литература для обучающихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011