ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВООСКОЛЬСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1
от 28.08.2023 г.

«Утверждаю»
Директор ОГАПОУ «Новооскольский колледж»
Приказ №655 от 28.08.2023 г.
С.В. Осипов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Осипов Сергей Владимирович
cn=Осипов Сергей Владимирович, o=ОГАПОУ Новооскольский колледж, email=mail@noskolagrokol.ru, c=RU
2023.09.27 12:44:33 +03'00'

Образовательная программа

(модифицированная)

Спортивная секция

Физкультурно-спортивной направленности

«Настольный теннис»

Возраст участников реализации программы: 15-20 лет
Срок реализации 10 месяцев

Разработал:
педагог дополнительного образования
Беленко Е. С.

2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 3
2. Учебно - тематический план занятий 4
3. Содержание программы 4
4. Календарно-тематическое планирование 5
5. Материально-техническое обеспечение 10
6. Литература 10

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Спортивная секция «Настольный теннис» носит **физкультурно-спортивную направленность**.

Актуальность программы. Занятия физическими упражнениями и спортом максимально благоприятно раскрывают и развивают не только физическое, но и духовное развитие ребенка.

Педагогическая целесообразность программы спортивной секции «Настольный теннис» заключается в соответствии построения целей и задач построению содержания учебной программы.

Новизна программы в методике: приобщаются к здоровому образу жизни через игровую деятельность. Привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Отличительной особенностью программы является пропаганда здорового образа жизни через ознакомление с игровыми видами спорта и общефизической подготовкой. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Цель:

Гармоничное развитие личности, совершенствование двигательных способностей, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

1. Обучающие:

- Изучение техники и тактики игры в теннис.
- Обучение правилам проведения и организации игры «Настольный теннис».
- Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям.

2. Развивающие:

- Развитие быстроты, ловкости, координации движений
- Развитие коммуникабельных способностей
- Развитие самостоятельности.

3.Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- Воспитание организаторских навыков
- Воспитание судейских и инструкторских навыков.
- Воспитание чувства ответственности, долга.

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы спортивной секции «Настольный теннис» обучающиеся будут

Знать:

- технику и тактику игры;
- правила соревнований;
- правила организации игры

уметь:

- вести соревновательную деятельность
- организовать игру в настольный теннис для своих товарищей.

Способы проверки.

Игры, проведение соревнований, участие в соревнованиях.

Итоги подводятся в форме соревнований различного уровня, участия в товарищеских встречах.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на один год обучения -120 часов.

Режим занятий 3 часа в неделю.
Комплектация группы проводится в начале учебного года.
Занятия могут проводиться как индивидуальные, так и групповые.

УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Название тематического блока	Теория	Практика	Всего часов
1	Спортивный травматизм и его предупреждение	1		1
2	Методика обучения и тренировка теннисиста	1		1
3	Правила игры; соревнования, их организация и проведение	1		1
4	Основы техники и тактики игры. Тренировочные игры	3	77	77
5	Общая и специальная физическая подготовка		40	40
	Всего	6	114	120

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Спортивный травматизм и его предупреждение- 1 час.

Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий.

2. Методика обучения и тренировка теннисиста- 1 час.

Соблюдение принципа последовательности в обучении. Навыки контроля своей подготовки. Определение ошибок в технике и тактике игры занимающихся.

3.Правила игры; соревнования, их организация и проведение- 1час.

Ознакомление с особенностями правил игры, требования к организации и проведению соревнований по настольному теннису. Судейство соревнования. Оформление документации.

4. Основы техники и тактики игры. Тренировочные игры.- 77 часов.

Совершенствование приемов игры, изученных ранее. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе с различными направлениями мяча. Хватка ракетки и способы игры. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Тактические варианты игры.

Сочетание сложных подач с атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов «восьмеркой». Изучение новых видов подач. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. Сочетание ударов. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Тактика одиночной игры с противником, защитниками, нападающими. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. В ходе тренировочных игр закрепляются практические умения и формируются навыки игры в теннис.

5. Общая и специальная физическая подготовка- 40 часов

Упражнения на развитие быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести. Силовые упражнения. Имитация ударов и перемещений.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание занятий	Время
1	**2**	**3**
1	1. Спортивный травматизм и его предупреждение. Методика обучения и тренировка теннисиста. Правила игры; соревнования, их организация и проведение.	70
2	1. Основы техники и тактики игры	65
3	1.ОФП.СФП. 2.Обучение техники удара толчком, подставкой. Тренировочные игры.	70
4	1.ОФП.СФП. 2.Обучение технике передвижений (выпады, скрестные шаги). Тренировочные игры.	65
5	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче слева с низким подбросом. Тренировочные игры.	70
6	1.ОФП.СФП. 2.Обучение выполнения ударов слева накатом. Тренировочные игры.	70
7	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче справа с низким подбросом мяча. Тренировочные игры.	65
8	1.ОФП.СФП. 2.Обучение выполнения ударов справа накатом. Тренировочные игры.	70
9	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче слева с верхним вращением. Тренировочные игры.	65
10	1.ОФП.СФП. 2.Обучениевыполнения ударов накатом. Тренировочные игры.	70
11	1.ОФП.СФП. 2.Обучение технике удара толчком. Тренировочные игры.	65
12	1.ОФП.СФП. 2.Обучение приему подачи мяча срезкой. Тренировочные игры.	70
13	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче слева с правым боковым, верхним и нижним вращениями. Тренировочные игры.	65
14	1.ОФП.СФП. 2.Обучение приему мяча срезкой слева. Тренировочные игры.	70
15	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче слева коротких мячей. Тренировочные игры.	65
16	1.ОФП.СФП. 2.Обучение выполнения ударов накатом слева. Тренировочные игры.	70
17	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче слева быстрых мячей с нижним вращением. Тренировочные	65
18	1.ОФП.СФП 2.Обучение приему мяча срезкой. Тренировочные игры.	70

19	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче слева с верхним и нижним вращением. Тренировочные игры.	65
20	1.ОФП.СФП. 2.Обучение приему мяча срезкой слева. Тренировочные игры.	70
21	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче слева с нижним вращением и без вращения. Тренировочные игры.	65
22	1.ОФП.СФП. 2.Обучение приему мяча толчком. Тренировочные игры.	70
23	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче справа с правым боковым, верхним и нижним вращениями. Тренировочные игры.	65
24	1.ОФП.СФП. 2.Обучение приему мяча срезкой справа. Тренировочные игры.	70
25	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче справа мячей с левым боковым, верхним и нижним вращениями. Тренировочные игры.	65
26	1.ОФП.СФП. 2.Обучение выполнения ударов накатом справа. Тренировочные игры.	70
27	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче справа мячей с нижним вращением и без вращения.	65
28	1.ОФП.СФП. 2.Обучение выполнения ударов справа. Тренировочные игры.	70
29	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче справа мячей с вращением и без вращения. Тренировочные	65
30	1.ОФП.СФП. 2.Обучение выполнения различных подач слева. Тренировочные игры.	70
31.	1.ОФП.СФП. 2.Обучение приему подачи мяча со скидкой. Тренировочные игры.	65
32	1.ОФП.СФП. 2. Тактика одиночной игры. Тренировочные игры.	70
33	1.ОФП.СФП. 2. Тактика игры атакующего против атакующего. Тренировочные игры.	65
34	1.ОФП.СФП. 2. Тактика игры атакующего против защитника. Тренировочные игры.	70
35	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче справа мячей с левым боковым, верхним и нижним вращением. Тренировочные игры.	65
36	1.ОФП.СФП. 2.Обучение выполнению ударов накатом справа. Тренировочные игры.	70

37	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подачи справа мячей с нижним вращением и без вращения. Тренировочные игры.	65
38	1.ОФП.СФП. 2.Обучение ударов справа. Тренировочные игры.	70
39	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче справа мячей с вращением и без вращения. Тренировочные игры.	65
40	1.ОФП.СФП. 2.Обучение выполнения различных подач слева. Тренировочные игры.	70
41	1.ОФП.СФП. 2.Обучение приему подачи мяча со скидкой. Тренировочные игры.	65
42	1.ОФП.СФП. 2. Тактика одиночной игры. Тренировочные игры.	70
43	1.ОФП.СФП. 2. Тактика игры атакующего против атакующего. Тренировочные игры.	65
44	1.ОФП.СФП. 2. Тактика игры атакующего против защитника. Тренировочные игры.	70
45	1.ОФП.СФП. 2. Тактика парной игры. Тренировочные игры.	65
46	1.ОФП.СФП. 2. Учебные одиночные и парные игры. Тренировочные игры.	70
47	1.ОФП.СФП. 2.Обучение приему подачи мяча со скидкой. Тренировочные игры.	65
48	1.ОФП.СФП. 2.Обучение выполнению атакующих ударов слева. Тренировочные игры.	70
49	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче с высоким подбросом в стойке вполоборота вправо. Тренировочные игры.	65
50	1.ОФП.СФП. 2.Обучение выполнения атакующих ударов с поворотом туловища.м	70
51	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче из стойки вполоборота вправо мячей с правым боковым вращением. Тренировочные игры.	65
52	1.ОФП.СФП. 2. Обучение технике топ - спина справа. Тренировочные игры.	70
53	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче из стойки вполоборота вправо мячей с левым верхним боковым и левым нижним боковым вращением. Тренировочные игры.	65

54	1.ОФП.СФП. 2. Обучение технике топ - спина справа. Тренировочные игры.	70
55	1.ОФП.СФП. 2. Закрепление техники топ - спина справа. Тренировочные игры.	65
56	1.ОФП.СФП. 2.Обучение нападению справа из левого угла. Тренировочные игры.	70
57	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче из стойки вполоборота вправо длинных мячей по прямой линии. Тренировочные игры.	65
58	1.ОФП.СФП. 2.Обучение выполнения приемов мяча. Тренировочные игры.	70
59	1.ОФП.СФП. 2.Обучение выполнения атакующих ударов слева. Тренировочные игры.	65
60	1.ОФП.СФП. 2. Тактика игры защитника против атакующего. Тренировочные игры.	70
61	1.ОФП.СФП. 2. Тактика игры защитника против защитника. Тренировочные игры.	65
62	1.ОФП.СФП. 2.Обучение подаче в положении приседа. Тренировочные игры.	70
63	1.ОФП.СФП. 2.Обучение приему мяча срезкой справа и слева. Тренировочные игры.	65
64	1.ОФП.СФП. 2. Обучение технике топ - спина слева. Тренировочные игры.	70
65	1.ОФП.СФП. 2. Обучение технике топ - спина слева. Тренировочные игры.	65
66	1.ОФП.СФП. 2.Обучение выполнению ударов с нижним вращением мяча. Тренировочные игры.	70
67	1.ОФП.СФП. 2. Тактика игры пары теннисистов атакующего стиля. Тренировочные игры.	65
68	1.ОФП.СФП. 2. Тактика игры пары теннисистов комбинированного стиля. Тренировочные игры.	70
69	1.ОФП.СФП. 2. Тактика игры пары теннисистов защитного стиля. Тренировочные игры.	65
70	1.ОФП.СФП. 2. Тактика игры смешанных пар. Тренировочные игры.	70
71	1.ОФП.СФП. 2. Закрепление техники топ - спина слева. Тренировочные игры.	70

72	1.ОФП.СФП. 2.Обучение приему мяча срезкой справа и слева. Тренировочные игры.	65
73	1.ОФП.СФП. 2.Тренировочные игры.	70
74	1.ОФП.СФП. 2.Тренировочные игры.	65
75	1.ОФП.СФП. 2.Тренировочные игры в парах.	70
76	1.ОФП.СФП. 2.Тренировочные игры в парах.	65
77	1.ОФП.СФП. 2.Тренировочные игры.	70
78	1.ОФП.СФП. 2.Тренировочные игры.	65
79	1.ОФП.СФП. 2.Тренировочные игры в парах.	70
80	Итоговое занятие в форме соревнования	70

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация Образовательной программы (модифицированной) спортивной секции «Настольный теннис» осуществляется в спортивном зале колледжа.

Спортивный зал 10х11 м имеет разметку баскетбольной площадки. Инвентарь и оборудование:

1. Стенд по технике безопасности
2. Щиты баскетбольные навесные
3. Шведская стенка
4. Скамейка гимнастическая жесткая
5. Перекладина навесная
6. Стол теннисный
7. Комплект для настольного тенниса
8. Мяч для настольного тенниса
9. Ракетка для настольного тенниса

В раздевалке имеется комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бишаева А.А. Физическая культура (4-е изд) учебник – М.: ИЦ Академия, 2018-320 с.
2. Решетников Н.В. Физическая культура: учеб. пособие для студ. Учреждений СПО.-19-е изд., стер.- М.: ИЦ «Академия»,2018-176 с.
3. Лях В.И. Физическая культура (базовый уровень). 10-11 класс. Учебник.- М.: Просвещение, 2020 – 272 с.

ЭБС

1. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с.

2. Крамской, С. И. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования : учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко ; под редакцией С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2020. — 148 с.

Интернет-ресурсы (И-Р):

1. www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
2. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
3. .www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
4. www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР):

1. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»
2. http://www.sportreferats.narod.ru/
3. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».
4. http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.
5. http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.
6. http://ww.kindersport.ru/ - Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогаллерея. Календари игр. Об экипирировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки.
7. http://olympic.ware.com.ua/ - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

Электронные учебники (ЭУ):

1. Бишаева А. А. Физическая культура: электронный учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.-М: ИЦАкадемия, 2018. -320 с