

Министерство образования и науки КЧР
КЧР ГБПОО «Колледж индустрии питания, туризма и сервиса»

УТВЕРЖДАЮ

Директор КЧР ГБПОО КИИТиС

Китаов В.А.

« 28 » 06 20 18 г.



**Программа дополнительного образования
спортивной секции
Настольный теннис**

г.Черкесск
2018г

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта СПО по специальности Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259) и «Стратегия развития воспитания в РФ (2015-2025)»

№ 4 от 30.06.2018 г.

Организация-разработчик: КЧР ГБПОО «Колледж индустрии питания, туризма и сервиса»

Разработчики:

Татаренко В.В., Дышеков А.Н.

Одобрена на заседании цикловой методической комиссии:

Протокол № _____ от « _____ » июня 20 _____ г.

Председатель цикловой методической комиссии:

Татаренко В.В. / Татаренко В.В.
подпись Ф.И.О.

Заместитель директора по общеобразовательным дисциплинам:

Тимофеева С.С. / Тимофеева С.С.
подпись Ф.И.О.

Составитель: Татаренко В.В., Дышеков А.Н.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Введение

Программа секции «Настольный теннис» является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности. Актуальность программы обусловлена повышенным интересом обучающихся к данному виду спорта и социальным заказом родителей, вызванным беспокойством физическим развитием и состоянием здоровья своих детей. Реализация программы способствует не только приобретению профессиональных знаний и умений обучающимися, но и их общему физическому развитию, воспитанию волевых и нравственных качеств личности.

Концептуальной основой программы является гуманистическое воспитание несовершеннолетних, определяющим аспектом которого является

воспитание культуры здорового образа жизни.

Образовательная программа разработана на продуктивной идее о том, что только непрерывная систематическая подготовка подростков делает интерес к такому виду спорта, как теннис, устойчивым, формирует привычку укреплять свое здоровье, создает потребность в двигательной активности, делает здоровье стилем жизни.

Занятия по кружковой работе имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры. Основное отличие заключается в самой природе объединения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность обучающихся в получении знаний, а также возможность занятий для подростков с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение.

Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в секции «Настольный теннис»

большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Существует некая независимость обучающихся от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого подростка является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы

Цель: создание условий для развития личности подростка через знакомство и обучение игре в настольный теннис.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- Сформировать у обучающихся систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.

Развивающие задачи:

- Развить психофизические качества и способности обучающихся.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.

Воспитательные задачи:

- Воспитать устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Воспитать культуру здорового образа жизни, волевые и нравственные качества личности.

Образовательная программа обеспечивает реализацию **основных направлений** секции тенниса для несовершеннолетних:

- Базовые знания, умения и навыки теннисной игры.
- 4
- Оздоровление обучающихся, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Снятие у воспитанников психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.
- Организация активного отдыха обучающихся, создание комфортного круга общения.
- Содействие профилактике асоциальных проявлений в подростковой среде.

Для достижения поставленной цели используются следующие **принципы здоровьесберегающей педагогики:**

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;

- принцип повторений;
- принцип постепенности;
- принцип доступности и индивидуальности;
- принцип непрерывности;
- принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип связи теории с практикой.

1.3. Организационно-педагогические основы деятельности

Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст обучающихся от 15 до 18 лет.

Режим занятий: 3 часа в неделю с перерывом 10 минут.

Основная форма занятий - групповая. Возможен отбор обучающихся в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 15 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Занятия

в секции должны основываться на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности.

Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воле и качеству показателей, необходимых для успешной игры. В процессе теоретических и физических занятий, соревнований, занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору-

общественнику и спортивному судье, чтобы оказать помощь в организации занятий и соревнований по месту жительства.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований преподаватель воспитывает у воспитанников добросовестное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению

упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствует воспитанию обучающихся.

Судейская практика. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе.

Участие в соревнованиях. После того как обучающиеся овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий.

Соревнования

должны иметь масштаб не выше районного при условии участия в них приблизительно равных по силам и возрасту подростков.

2. Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Содержание элемента
1.	Техника перемещения игрока	22	Инструктаж по ТБ на занятиях. Перемещения игрока левым боком, правым боком, рывки вперед, рывки назад.
2.	Приемы и передачи мяча	22	Прием и передача мяча на месте в движении. Удары мяча ракеткой левой или правой рукой.
3.	Подачи мяча левой рукой	22	Приемы шарика левой или правой рукой (левша или правша)
4.	Приемы шарика	25	Прием шарика после подачи нападающих ударов.
5.	Двусторонняя игра в теннис	25	Игра проходит до 11 очков. При счете 11х11 выигрывает тот, у кого перевес в 2 очка.
6.	Тактика игры в защите, тактика игры в нападении	25	Прием мяча в защите и нападении.
7.	Техника парной игры в теннис	25	Перемещение игроков в парной игре.
8.	Тактика парной игры в теннис	25	Вовремя меняться местами при подаче противником.
9.	Тактика взаимодействия напарников в парной игре	25	Приемы мяча после подачи противником. Прием мяча в парной игре.
10.	Тактика игры в паре	25	Приемы мяча в парной игре после подачи и нападающих ударов. Нападающие удары в парной игре.
11.	Товарищеские встречи среди юношей и девушек	37	Судейство в одиночных, парных и смешанных играх.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

Методы организации занятия в секции «Настольный теннис»

• *методы практико-ориентированной деятельности:*

- упражнения

- тренировки

- соревнования

• *словесные методы обучения:*

- объяснение

- рассказ

- беседа

• *метод наблюдения;*

• *метод игры;*

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

12

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

• Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.

• Специальные упражнения для индивидуальной разминки.

• Система упражнений для освоения тенниса.

• Спортивные развивающие игры.

• Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированности движений.

• Методы сплочения детского спортивного коллектива.

• Участие в спортивных соревнованиях.

Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:

• групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;

• индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;

• теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке

воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья. Для того чтобы обучающиеся могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых обучающиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Большое внимание на занятиях тенниса уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли

13

использовать их при игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хватки ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на площадке. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Обучающиеся осваивают движения теннисистов на площадке, игру через сетку кроссом, по линии, с выходом к сетке, применяя при этом все изученные приемы.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

На занятиях постоянно укрепляется интерес обучающихся к «сегодняшнему» теннису, профессиональным соревнованиям, проходящим в нашей стране.

Программой «Настольный теннис» предусмотрена не только профильная подготовка обучающихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в секции, теплоте доброжелательному климату.

На занятиях даются методические умения и навыки проведения физкультурных занятий с младшими воспитанниками.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные **педагогические принципы** – «от простого к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого воспитанника.

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

Литература

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 2012 г.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М., 2014 г.
3. Былеева Л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры М., 2014.
4. Амелин А.Н. Настольный теннис: 6+12. М, 2015 г.
5. Барчукова Г.В, Богушас В.М.М. Матьцин О.В. Теория и методика настольного тенниса. М, 2016 г.
6. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 2015.
7. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 2014.
8. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 2015.
9. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 2008.
10. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 2015.
11. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2008.
12. Малов Ю.А. Спектакль на траве. – М., 2015.
13. Новиков А.В., Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. – М.: Советский спорт, 2010_