

Коми Республикаса велӧдан, наука да том йоз политика министерство
Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
Государственное профессиональное образовательное учреждение
«Сыктывкарский торгово – технологический техникум»

РАССМОТРЕНО
На заседании педагогического
совета ГПОУ «СТТТ» № 1
« 31 » августа 2020 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГПОУ «СТТТ»
Волков В.П.
« 31 » августа 2020 года



Дополнительная образовательная программа
«Секция по игровому виду спорта «Настольный теннис»»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Возраст учащихся: 15-21 год.

Срок реализации: 1 год.

Составитель:
Шубин Иван Евгеньевич,
преподаватель физической культуры

г. Сыктывкар
2020 год

Рабочая программа дополнительного образования «Секция по игровому виду спорта «Настольный теннис» разработана на основе Федерального государственного стандарта общего образования (далее – ФГОС). Приказ Минобрнауки России № 413 от 17 мая 2012 года. Зарегистрирован Минюстом России 07.06. 2012, рег. № 24480.

Организация-разработчик:

ГПОУ «Сыктывкарский торгово-технологический техникум»

Разработчик:

Шубин Иван Евгеньевич, преподаватель физической культуры

Рассмотрена на заседании педагогического совета, Протокол №1 от 31 августа 2020 года, утверждена Приказом № 01-08/ 570 от 31 августа 2020 года об утверждении программ дополнительного образования и внеурочной деятельности, реализуемых в 2020-2021 уч. году.

Программа реализуется на основании «Положения о работе центра досуга «Развитие» ГПОУ Сыктывкарского торгово-технологического техникума» от 28.08.2014г., Приказа о работе Центра досуга «Развитие» от 28.08.2014г. № 01-08 № 304.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной программы	4
1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы.....	8
1.3.1. Учебный план.....	8
1.3.2. Содержание учебного плана.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	17
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
2.1. Условия реализации программы.....	19
2.2. Методы и технологии обучения и воспитания.....	19
2.3. Способы определения результативности.....	19
3. Список литературы.....	21
3.1. Нормативно – правовые документы.....	21
3.2. Литература для педагогов.....	22
3.3. Литература для студентов.....	22

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Актуальность программы. 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. Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой техникума и, естественно, подготовленностью самого преподавателя.

Очень важно, чтобы студент мог после занятий снять физическое и

эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий настольным теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья студентов.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности настольного тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир

ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современного образования у обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Секция по игровому виду спорта «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы. Программа рассчитана на студентов СПО в возрасте 15-21 год (1-4 курсы). Количество учащихся по программе - 15 человек. Набор обучающихся в группу свободный, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы – 1 год. Программа рассчитана на 40 учебных недель. Объём часов по учебному плану – 80.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность 1 академического часа – 45 мин.

Формы организации образовательного процесса.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Формы организации учебной работы: индивидуальная, коллективная, групповая, парная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

Задачи программы:Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные:

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

1.3. Содержание программы**1.3.1 Учебный план**

№ раздела	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Теоретическая подготовка	5	5	-
2	Общая физическая подготовка.	20	-	20
3	Специальная физическая подготовка.	13	-	13
4	Техническая подготовка.	14	-	14

5	Тактическая подготовка.	11	-	11
6	Игровая подготовка.	12	-	12
7	Инструкторская и судейская практика	3	-	3
8	Контрольные испытания	2	-	2
Итого		80	5	75

1.3.2. Содержание учебного плана

Тема №1.

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.

Вид контроля: Сообщение учителя.

Цель: Рассказать учащимся и обсудить с ними историю возникновения настольного тенниса.

Тема №2.

Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ.

Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно держать теннисную ракетку, подавать теннисный мяч.

Тема №3.

Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ.

Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно жонглировать теннисным мячом

Тема №4.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости.

Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

Тема №5.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно стать в стойку теннисиста, уметь правильно принимать подачи мяча.

Тема №6.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся основным видам вращения мяча.

Тема №7.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Подача мяча «маятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение подавать теннисный мяч.

Тема №8.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся технику выполнения удара по теннисному мячу.

Тема №9.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся основным видам вращения теннисного мяча.

Тема №10.

Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием поддачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно подавать теннисный мяч.

Тема №11.

Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся по правилам играть в настольный теннис, удару без вращения.

Тема №12.

Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» - сверхкрученный удар. Совершенствование поддачи по диагонали. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно поставить удар.

Тема №13.

Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся правильной подачи мяча «восьмерка».

Тема №14.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу

Тема №15.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся атакующему удару «свеча».

Тема №16.

Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары, отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся ударам, отличающимся по длине полета мяча.

Тема №17.

Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научит учащихся подаче «топ-спин».

Тема №18.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Поддачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся защитным подачам.

Тема №19.

Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно судить игру. Научить атакующим ударам.

Тема №20.

Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся технике приема «крученая свеча» и заторможенному укороченному удару.

Тема №21.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.

Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать поддачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильного удара по теннисному мячу.

Тема №22.

Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование поддачи мяча в нападении. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся правильному хвату теннисной ракетки. Научить подачам теннисного мяча.

Тема №23.

Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом.

Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся принимать подачу мяча ударом.

Тема №24.

Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильного передвижения теннисиста.

Тема №25.

Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста.

Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение распознавать удары отличающиеся по длине полета.

Тема №26.

Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся различным видам вращения теннисного мяча.

Тема №27.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: научить учащихся различным подачам мяча.

Тема №28.

Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «маятник», а также защитную подачу, не позволяющую противнику атаковать.

Тема №29.

Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок».

Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «челнок» и принимать подачу подготовительным ударом.

Тема №30.

Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер».

Подачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «веер», а также подачу подготавливающую атаку.

Тема №31.

Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг». Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно делать подачу «бумеранг» и подачу, атакующую направленную на непосредственный выигрыш очка.

Тема №32.

Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок».

Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научит учащихся технике удара по теннисному мячу без вращения, с нижним вращением.

Тема №33.

Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся технике удара с верхним вращением, контактирующему удару.

Тема №34.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка». Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: научить учащихся технике подачи мяча с нижним вращением, защитному удару.

Тема №35.

Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Подача мяча в нападении. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение правильно держать теннисную ракетку, подавать теннисный мяч.

Тема №36.

Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат». Совершенствовать подачи по подставке справа. Контактующий удар. Игра атакующего против защитника.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся технике удара с верхним вращением, контактирующему удару.

Тема №37.

Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Формировать у учащихся умение распознавать удары отличающиеся по длине полета.

Тема №38.

Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: Научить учащихся различным видам вращения теннисного мяча.

Тема №39.

Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.

Вид контроля: Сообщение учителя, учебная игра.

Цель: научить учащихся различным подачам мяча.

Тема №40.

Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего.

1.3.3. Календарно-тематический план

на 2020-2021 учебный год

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Вид контроля
1	04.09.20	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис.	2	Сообщение учителя.

2	11.09.20	Техника безопасности. Сведения о строении и функциях организма человека. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Техника хвата теннисной ракетки. Поддача мяча в нападении. Парные игры.	2	Сообщение, учителя учебная игра.
3	18.09.20	Техника безопасности. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. ОРУ. Упражнения для развития силы. Жонглирование теннисным мячом. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
4	25.09.20	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие выносливости. Передвижение теннисиста. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
5	02.10.20	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Стойка теннисиста. Прием подач ударом. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
6	09.10.20	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Основные виды вращения мяча. Удары атакующего: защитные. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
7	16.10.20	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Поддача мяча «мятник», «челнок». Удары, отличающиеся по длине полета мяча. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
8	23.10.20	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. Удары по теннисному мячу (удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка»). Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
9	30.10.20	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие силы. Основные виды вращения мяча. Поддачи подготавливающие атаку. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
10	06.11.20	Техника безопасности. ОРУ. Поддача мяча: «челнок», «веер», «бумеранг». Прием подачи ударом: подготовительным. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
11	13.11.20	Техника безопасности. ОРУ. Повторение правил игры в настольный теннис. Удар без вращения «толчок». Поддачи защитные, не позволяющие атаковать. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
12	20.11.20	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок», удар «тон-спин» -	2	Сообщение учителя, учебная игра.

		сверхкрученный удар. Совершенствование подачи по диагонали. Парные игры.		
13	27.11.20	Техника безопасности. ОРУ. Перспектива дальнейшего развития правил. Совершенствование подачи «восьмерка». Удары промежуточные, одиночные или многократно повторяемые. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
14	04.12.20	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар с верхним вращением «накат». Совершенствование подачи в один угол стола. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
15	11.12.20	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. Удары по теннисному мячу: без вращения. Совершенствование подачи по подставке справа. Удары атакующие: удар по «свече». Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
16	18.12.20	Техника безопасности. ОРУ. Прием подачи ударом: атакующим. Совершенствование подачи по подрезке справа. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. Парные игры.	2	Сообщение учителя. Учебная игра.
17	25.12.20	Техника безопасности. ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). Совершенствовать подачи топ-спин справа по подрезке справа. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
18	15.01.21	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подачи защитные, не позволяющие противнику атаковать. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
19	22.01.21	Техника безопасности. ОРУ. Правила игры и методика судейства соревнований. Упражнения на развитие выносливости. Удары атакующие: завершающий удар.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
20	29.01.21	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствовать технику приема «крученая свеча». Заторможенный укороченный удар. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
21	05.02.21	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Удары по теннисному мячу: удар без вращения «толчок». Совершенствовать подачи по диагонали. Удары по высоте отскока на стороне соперника: ниже уровня стола. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
22	12.02.21	Техника безопасности. ОРУ Совершенствование техники хвата теннисной ракетки. Совершенствование подачи мяча в нападении. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.

23	19.02.21	Техника безопасности. Жонглирование теннисным мячом. Прием подач ударом. Игра защитника против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
24	26.02.21	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники передвижения теннисиста. Удары атакующие, защитные. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
25	05.03.21	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники стойки теннисиста. Удары отличающиеся по длине полета мяча. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
26	12.03.21	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование видов вращения мяча. Удары по высоте отскока на стороне соперника. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
27	19.03.21	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции. Поддачи, подготавливающие атаку. Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
28	26.03.21	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча: «маятник». Подача защитная не позволяющая противнику атаковать. Игра защитника против атакующего	2	Сообщение учителя, учебная игра.
29	02.04.21	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «челнок». Прием подач ударом подготовительным. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
30	09.04.21	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «веер». Поддачи подготавливающие атаку. Игра атакующего против атакующего.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
31	16.04.21	Техника безопасности. ОРУ. Совершенствование техники подачи мяча «бумеранг».	2	Сообщение учителя, учебная игра.
32	23.04.21	Подача атакующая, направленная на непосредственный выигрыш очка. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
33	30.04.21	Техника безопасности. ОРУ. Удар по теннисному мячу без вращения «толчок».	2	Сообщение учителя, учебная игра.
34	07.05.21	Удар с нижним вращением «подрезка». Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
35	14.05.21	Техника безопасности. ОРУ. Удар с верхним вращением «накат».	2	Сообщение учителя, учебная игра.
36	21.05.21	Совершенствовать подачи по подставке справа.	2	Сообщение учителя,

				учебная игра.
37	28.05.21	Контактирующий удар. Игра атакующего против защитника.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
38	04.06.21	Техника безопасности. ОРУ. Упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	2	Сообщение учителя, учебная игра.
39	11.06.21	Подача мяча: удар с нижним вращением «подрезка».	2	Сообщение учителя, учебная игра.
40	18.06.21	Прием подач ударом защитным. Парные игры.	2	Сообщение учителя, учебная игра.

1.4. Планируемые результаты.

Социально-трудовые компетенции:

- владение основными техническими приемами игры в настольный теннис;
- навык проведения судейства матча;
- умение проводить разминку игрока в настольный теннис, организовать проведение подвижных игр.

Учебно-познавательные компетенции:

- знание истории развития вида спорта «настольный теннис» в техникуме, городе, стране;
- знание правил и тактических приёмов в настольном теннисе.

Общекультурные компетенции:

- знание основ о здоровом образе жизни;
- воспитать стремление к здоровому образу жизни.

Компетенции личностного совершенствования:

- повышение общей и специальной выносливости.

Коммуникативные компетенции:

- повышение уровня развития коммуникабельности;
- формирование умения работать и жить в коллективе.

Ценностно-смысловые компетенции:

- повышение уровня развития чувства патриотизма к своему виду спорта, к родному техникуму, городу, стране.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной работы по программе необходимо:

- Помещение со столами для настольного тенниса;
- мячи для настольного тенниса;
- ракетки.

2.2. Методы и технологии обучения и воспитания

В программе используются различные методы обучения и воспитания:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

2.3. Способы определения результативности

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

3.1. Нормативно – правовые документы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.constitution.ru/>
2. Конституция Республики Коми (принята 17.02.1994) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://constitution.garant.ru/region/cons_komi/
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
4. Республиканский закон от 06.10.2006 № 92-РЗ «Об образовании» (принят Государственным Советом Республики Коми 21.09.2006) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/802077259>
5. Государственная программа РФ "Развитие образования" на 2018–2025 годы (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017) [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71748426/>
6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr->

[dok.html](#)

7. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
8. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
9. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/materialy-dlya-roditelei/library/2014/09/14/kontsepsiya-dukhovno-nravstvennogo-razvitiya-i>
10. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
11. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf>
12. Устав ГПОУ «Сыктывкарский торгово-технологический техникум» (Утвержден Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 22.01.2016 № 22) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.stttrk.ru/sveden/document/>

3.2. Литература для педагогов

1. Буйлова Л. Н. Современные подходы к разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы [Текст] / Л. Н. Буйлова // Наука и образование: современные тренды : коллективная монография / гл. ред. О. Н. Широков. — Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2015. — № VIII. — С. 149–160. — (Серия "Научно-методическая

библиотека"). — ISSN 2313-6189. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://interactive-plus.ru/discussion_platform.php?requestid=11070

2. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа). – М.: Просвещение, 1982.
3. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира./ Байгулов Ю. П., Аверин Г. А.//Спортивные игры. – 1973. – №3.
4. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Кто станет теннисистом./ Байгулов Ю. П., Аверин Г. А.//Спортивные игры. – 1973. – №6.
5. Бубэ Х. и др. Тесты в спортивной практике. – М., 1968.
6. Иванов В. С. Теннис на столе. – М., 1970.
7. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе./ Кудряшов Г. А.// Спортивные игры. – 1972. – №8.
8. Рудик П. А. Психология. – М., 1967.
9. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных./ Филин В. П., Талышев Ф. М.//Теория и практика физической культуры. – 1971. – №2.

3.3. Литература для студентов

1. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству./ Байгулов Ю. П.//Спортивные игры. – 1974. – №4.
2. Старажиле А. А. Делай характер смолоду./ Старажиле А. А.// Спортивные игры. – 1970. – №10.
3. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. – М., 1966.