

Министерство образования и науки Челябинской области
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Бакальский техникум профессиональных технологий и сервиса
имени М.Г. Ганиева»



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис»**

Возраст обучающихся: 15 до 18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Надеждин Сергей Александрович,
преподаватель

2025, Бакал

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ	3
2 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	20
4 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Программа по настольному теннису является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО и направлена на реализацию самостоятельной работы обучающихся.

Программа учебной дисциплины может быть предназначена для изучения настольного тенниса в учреждениях среднего профессионального образования, реализующих образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Программа по настольному теннису предназначена для спортивных секций образовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений. Применяется в образовательных учреждениях, где используется программа В.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» предназначена для обучающихся 1-4 курсов обучения всех профессий и специальностей, не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа служит основным документом для эффективного содействия успешному решению задач физического воспитания студентов.

1.1 Актуальность программы

Программа секции настольный теннис принадлежит к базовым предметам в средних профессиональных заведениях при реализации полного среднего образования и к циклу ОГСЭ – при реализации ФГОС СПО.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении образовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по настольному теннису различного масштаба.

1.2 Цель и задачи программы

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры в настольный теннис.

Основными задачами стоящими перед занимающимися являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- повышение уровня развития общей физической подготовки;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие обучающимся организаторские навыки;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- дать необходимые знания по физической культуре и спорту, истории развития настольного тенниса, врачебном контроле, первой медицинской помощи, правила и организации и проведения соревнований;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по настольному теннису;

Данный материал планируется для каждой группы в зависимости от возраста и подготовленности обучающихся.

Во всех периодах тренировочного процесса большее внимание уделяется технической подготовке спортсмена.

Для занимающихся предусматриваются теоретические и практические занятия, а так же сдача контрольных нормативов два раза в год и участия в соревнованиях.

Планируемые результаты обучения:

Овладение теоретическими и практическими основами игры в настольный теннис.

Участие в соревнованиях по настольному теннису, формирование сборной команды техникума для участия в соревнованиях обучающихся по настольному теннису.

Приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях. В результате освоения программы по настольному теннису обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- использовать технику и методику обучения по настольному теннису;
- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятий;
- овладеть основными техническими приемами теннисиста.
- проводить судейство матча.
- проводить разминку теннисиста, организовать проведение подвижных игр.
- развить качества личности
- воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

В результате изучения программы обучающийся должен

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- тактические приемы в настольном теннисе;
- специфику тренировочного процесса;

Категория обучающихся: возраст обучающихся с 15 до 18 лет.

Форма обучения: очная.

Состав группы – постоянный.

Режим занятий: Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академического часа. Продолжительность занятия рассчитывается в академических часах (один академический час равен 45 мин). Срок реализации программы – 1 год.

Уровень освоения программы: базовый

Трудоемкость программы:

общее количество часов: 80. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академического часа. Продолжительность занятия рассчитывается в

академических часах (один академический час равен 45 мин). Срок реализации программы – 1 год.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1 Учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности « настольный теннис»

Вид учебной работы		Аудиторные учебные занятия, учебные работы		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Теоретическая	4	4	-
2.	Техническая	30	-	30
	2.1 Имитация упражнений без мяча	4	-	4
	2.2 Ловля и передача мяча	8	-	8
	2.3.Ведение мяча	8	-	8
	2.4. Броски мяча	10	-	10
3.	Тактическая	16	-	16
	3.1 Действия игрока в нападении	8	-	8
	3.2 Действия игрока в защите	8	-	8
4.	Физическая	14	-	14
	4.1 Общая подготовка	7	-	7
	4.2 Специальная	7	-	7
5.	Участие в соревнованиях по настольному теннису	14	-	14
6.	Тестирование	2	-	2
ВСЕГО		80	4	80

2.2. Учебная программа

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся.		Объем часов	Уровень освоения
1	2		3	4
1. Теоретический раздел	Содержание учебного материала		4	
	1.1	Теоретическая подготовка Краткие исторические сведения о возникновении игры. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Понятие об обучении и тренировке настольного тенниса. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий настольным теннисом. Виды соревнований. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Понятие о методике судейства. Состав команды. Правила тенниса. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Правила судейства соревнований по настольному теннису. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов. Применение дидактических принципов. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка теннисиста. Техническая подготовка теннисиста. Тактическая подготовка теннисиста. Психологическая подготовка теннисиста. Соревновательная деятельность теннисиста.	4	1
2. Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		7	
	2.1	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).	7	2
	Практические занятия		7	
3. Специальная физическая подготовка	Содержание учебного материала		7	
	3.1	Упражнения для развития быстроты движений теннисиста. Упражнения для развития специальной выносливости теннисиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств теннисиста. Упражнения для развития ловкости теннисиста.	7	2

	Практические занятия	7	
	Содержание учебного материала	30	
4. Техническая подготовка	4.1 <ul style="list-style-type: none"> - проводить специальную разминку для теннисиста; - овладевать различными приемами техники настольного тенниса; - овладевать основами судейства в теннисе; - овладеют навыками общения в коллективе; - улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; - улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; - повысят адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера. 	4	1
	4.2 <ul style="list-style-type: none"> - разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий. - освоят накат справа и слева по диагонали; - освоят накат справа и слева поочерёдно «восьмерка»; - освоят накат справа и слева в один угол стола; - научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении; 	8	3
	4.3 <ul style="list-style-type: none"> - топ-спин справа по подставке справа; - научиться делать топ спин слева по подставке; - освоят технику топ спин слева по подставке; - освоят технику топ-спина справа по подрезке справа; - освоят технику топ-спин слева по подрезке слева. 	8	3
	4.4 <p>Техника подачи «маятник» Техника удара «подставка» справа Техника удара «подставка» слева. Техника подачи прямым ударом. Техника выполнения подачи «веер» справа. Техника выполнения подачи «веер» слева. Техника выполнения удара «справа». Техника выполнения удара «срезка» слева.</p>	10	4

	<p>Техника выполнения удара «подрезка» справа. Техника выполнения удара «подрезка» слева. Техника выполнения удара «подставка». Техника выполнения удара «подставка» слева. Техника выполнения удара «накат» справа. Техника выполнения удара «накат» слева. Техника выполнения удара «подкрутка» справа. Техника выполнения удара «подкрутка» слева. Техника выполнения удара «топ-спин» справа. Техника выполнения удара «топ-спин» слева. Игры с применением всех технических ударов и подач</p>		
	Практические занятия	30	
5. Тактическая подготовка	Содержание учебного материала	16	
	5.1 Знакомство с методикой: общеразвивающих упражнений без предметов; с упражнениями для рук плечевого пояса; с упражнениями, выполняющимися на месте и в движении; упражнениями для мышц шеи; упражнениями для туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища; упражнениями для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями; упражнениями с сопротивлением; упражнениями в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.	16	6
	Практические занятия	16	
6. Учебные и контрольные игры	<p>Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники тенниса. Соревнования по теннису. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.</p>	14	
7. Тестирование	Контроль техники выполнения	2	2
Всего часов		80	

2.2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Содержание материала	Задачи	Требования к уровню подготовленности обучающихся. Обучающиеся должны знать и уметь	Количество часов	Дата	
					План, месяц	Факт, число
1 -2	Медицинское обследование учащихся. Краткие исторические сведения о возникновении игры. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Понятие об обучении и тренировке в настольном теннисе. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий настольным теннисом. Обязанности судей. Правила судейства соревнований по настольному теннису. Знакомство с упражнениями по физической подготовке теннисистов. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.	Выявление состояния здоровья. Развитие и укрепление физических качеств обучающихся	Правила т/безопасности на занятиях. обучающихся. Познакомить обучающихся более углубленно с теоретической частью истории и судейства настольного тенниса	2	IX	
3	Совершенствование упражнений ОФП	Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести.	Уметь выполнять упражнения по ОФП	1	IX	
4	Правила техники настольного тенниса Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису. Зачетные требования	Познакомить с многообразием и классификацией техники игры. Контроль умений и навыков	Знать классификацию упражнений применяемых в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису и зачетные требования	1	IX	
5-6	Стойка и передвижение игрока. накат справа и слева по диагонали. Накат справа и слева поочередно «восьмерка»; освоят накат справа и слева в один угол стола; научатся правильно делать подрезки справа и слева	Совершенствовать навыки наката мяча двумя руками справа и слева поочередно, Ведение мяча с изменением	Знать правила т/безопасности на занятиях. Уметь играть в настольный теннис по упрощённым правилам. Выполнять накаты справа и слева	2	IX	

	в любом направлении Правила игры в настольный теннис. Развитие координационных способностей. Игра в настольный теннис по упрощённым правилам.	направления и высоты отскока. Развивать координационные способности.	поочередно «восьмерка», освоить накат справа и слева в один угол стола, научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении			
7-8	Накат справа и слева в один угол стола, игра в защите, подрезки справа и слева в любом направлении	Отрабатывать приемы накаты и защиту	Знать о развитии настольного тенниса в России. Уметь играть в настольного тенниса по упрощённым правилам. Выполнять сочетание приёмов: наката, защиты и подрезки	2	X	
9-10	Закономерности индивидуального развития человека и возрастная периодизация. Развитие скоростных способностей. Терминология настольного тенниса. Игра в в настольный теннис. Контроль умений. Приемы передачи мяча. Зачетные требования	Отрабатывать приемы , накаты и защиту	Знать закономерности индивидуального развития человека и возрастной периодизации. Уметь правильно выполнять прием, накат и защиту.	2	X	
11-12	Основные правила игры в настольный теннис.Накат справа и слева в один угол стола, игра в защите,накаты справа и слева поочередно «восьмерка» Развитие координационных способностей. Терминология настольного тенниса. Игра в настольный теннис.	Развивать координационные способности.	Знать терминологию настольного тенниса. Уметь выполнять накаты.	2	X	
13-14	Стойка и передвижение игрока. - топ-спин справа по подставке справа;научаться делать топ спин слева по подставке;освоят технику топ спин слева по подставке;освоят технику топ-спина справа по подрезке справа;освоят технику топ-спин слева по подрезке слева. Развитие скоростных способностей. Игра в настольный теннис.	освоят технику топ спин слева по подставке;освоят технику топ-спина справа по подрезке справа;освоят технику топ-спин слева по подрезке слева. Развитие скоростных способностей. Игра в	Уметь играть в настольный теннис по правилам, правильно выполнять технические приёмы.	2	X	

		настольный теннис.				
15-16	Освоить техники настольного тенниса Техника подачи «мятник» Техника удара «подставка» справа Техника удара «подставка» слева. Техника подачи прямым ударом. Техника выполнения подачи «веер» справа. Техника выполнения подачи «веер» слева. Техника выполнения удара «справа». Техника выполнения удара «срезка» слева.	Развивать координационные способности.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.. Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, осваивать техники по настольному теннису	2	X	
17-18	Освоить техники настольного тенниса Техника выполнения удара «подрезка» справа. Техника выполнения удара «подрезка» слева. Техника выполнения удара «подставка». Техника выполнения удара «подставка» слева. Техника выполнения удара «накат» справа. Техника выполнения удара «накат» слева. Техника выполнения удара «подкрутка» справа. Техника выполнения удара «подкрутка» слева. Техника выполнения удара «топ-спин» справа. Техника выполнения удара «топ-спин» слева. Игры с применением всех технических ударов и подач	Воспитание культуры исполнения правил игры Совершенствование двигательных навыков Развить скоростные способности.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	2	XI	
19-20	Накат справа и слева в один угол стола, игра в защите, накаты справа и слева поочередно «восьмерка» Сочетание приёмов. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. ОФП.	Совершенствование двигательных навыков в движении и приемы передачи мяча Развивать координационные способности.	Уметь играть в настольный теннис, правильно выполнять технические приёмы.	2	XI	
21-22	Освоить техники настольного тенниса Техника подачи «мятник» Техника удара «подставка» справа	Совершенствование двигательных навыков в движении и приемы	Уметь правильно выполнять технические приёмы в	2	XI	

	Техника удара «подставка» слева. Техника подачи прямым ударом. Совершенствование стоек, передвижений и остановок: Развитие выносливости. СФП.	передачи мяча. Развивать выносливость.	передвижении и остановках.			
23-24	Освоить техники настольного тенниса Техника выполнения удара «подрезка» справа. Техника выполнения удара «подрезка» слева. Техника выполнения удара «подставка». Техника выполнения удара «подставка» слева. Техника выполнения удара «накат» справа. Техника выполнения удара «накат» слева\Технические приемы в передвижении и остановках	Развить скоростные способности.	Уметь правильно выполнять технические приёмы	2	XI	
25-26	Совершенствование накатов и подрезок. Накаты справа и слева в один угол стола, выполнение ударов «подставка» Развитие скоростных способностей. СФП	Развить скоростные способности.	Уметь правильно выполнять накаты и подрезки	2	XII	
27-28	Физическое воспитание и спортивная тренировка как фактор и средство физического и психического развития. Совершенствование накат с подкруткой справа и слева. Развитие скоростных способностей. Игра в баскетбол. ОФП	Развить скоростные способности.	Уметь играть в настольный теннис, правильно выполнять технические приёмы с подкруткой справа и слева	2	XII	
29-30	Совершенствование техник по настольному теннису подачи «веер» слева и справа, техника выполнения удара «срезка» слева, техника выполнения удара «подрезка» справа	Совершенствование выполнения техник по настольному теннису Развить выносливость.	Уметь правильно выполнять «срезки» справа и слева, выполнять технику удара «подрезка» справа	2	XII	
31	Упражнения ОФП	Развивать физические качества	Уметь выполнять упражнения по ОФП	1	XII	
32	Индивидуальные, и командные тактические действия работы в команде. Развитие координационных и силовых способностей. Игра в	Совершенствование техники выполнения ударов, накатов, подрезо	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	1	XII	

	настольный теннис.	к Развивать координационные и силовые способности.				
33-34	Специфика развития физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей. Повторения техник выполнения игры в настольный теннис Развитие скоростных способностей. Игра в настольный теннис. ОФП. СФП.	Развивать физические качества	Знать специфику развития физических качеств – выносливости, ловкости, гибкости, координации движений, скоростных, силовых и скоростно-силовых способностей.	2	I	
35-36	Совершенствование накатов и подрезок. Накаты справа и слева в один угол стола, выполнение ударов «подставка» Развитие скоростных способностей, развитие координационных способностей. Игра в баскетбол. ОФП	Совершенствование техники овладения мячом. Развивать координационные способности.	Уметь правильно выполнять технические приёмы по броскам мяча в корзину на месте и в движении.	2	I	
37-38	Повторение техники настольного тенниса Техника подачи «маятник» Техника удара «подставка» справа Техника удара «подставка» слева. Техника подачи прямым ударом. Техника выполнения подачи «веер» справа. Техника выполнения подачи «веер» слева. Техника выполнения удара «справа». Техника выполнения удара «срезка» слева. Игра в настольный теннис	Познакомить с общими требованиями. Развивать скоростные способности.	Знать и применять основные технические действия в нападении, играть в настольный по правилам.	2	I	
39-40	Техника выполнения удара «подрезка» справа. Техника выполнения удара «подрезка» слева. Техника выполнения удара «подставка». Техника выполнения удара «подставка» слева. Техника выполнения удара «накат» справа. Техника выполнения удара «накат» слева.	Познакомить с общими требованиями. Развивать координационные способности.	Знать и применять основные технические действия в нападении.	2	II	

	Техника выполнения удара «подкрутка» справа. Техника выполнения удара «подкрутка» слева. Техника выполнения удара «топ-спин» справа. Техника выполнения удара «топ-спин» слева. игры с применением всех технических ударов и подач. Игра в баскетбол. ОФП					
41-42	Тактика нападения: Выход для получения мяча. накат, подрезка, срезка, « топ спин» слева, «топ спин» справа. Игра в настольный теннис. СФП	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	Знать и применять основные технические действия в нападении, играть в настольный теннис по правилам.	2	II	
43	Тактика нападения: Выход для получения мяча. накат, подрезка, срезка, « топ спин» слева, «топ спин» справа. Игра в настольный теннис. СФП	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях	Знать и применять основные технические действия в нападении.	1	II	
44	Упражнения в овладении ракеткой. СФП	Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека. Развивать физические качества	Уметь выполнять упражнения с мячом.	1	II	
45-46	Соревнование по настольному теннису	Совершенствовать правила игры, изученные ранее	Уметь правильно выполнять технические и тактические приёмы при игре в настольный теннис. Устранять ошибки	2	II	
47-48	Особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Развитие выносливости.	Развивать физические качества	Знать особенности физиологической адаптации организма детей и подростков к учебно-тренировочным воздействиям. Играть в настольный теннис по правилам	2	III	
49-50	Правила техники настольного тенниса	Познакомить с	Знать и применять основные	2	III	

	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису. Зачетные требования СФП	многообразием и классификацией техники игры. Контроль умений и навыков	технические действия в защите.			
51-52	Закономерности индивидуального развития человека и возрастная периодизация. Развитие скоростных способностей. Терминология настольного тенниса. Игра в настольный теннис. Контроль умений. Приемы передачи мяча. Зачетные требования	Совершенствовать систему смешанной защиты. Развивать выносливость.	Знать и применять основные технические действия в защите, играть в баскетбол по правилам.	2	III	
53-54	Повторение и закрепления техники выполнения удара «подрезка» справа. Повторение и закрепление техники выполнения удара «подрезка» слева	Отработка, повторение и закрепление техник в настольном теннисе	Знать и применять основные техники	2	III	
55-56	Повторение и закрепление техники выполнения подачи «маятник», техника выполнения удара «подставка» справа, техника выполнения удара «подставка» слева	Повторение техник в настольном теннисе	Уметь правильно выполнять техники	2	III	
57-58	Повторение и закрепление техники выполнения подачи под прямым углом, техника подачи «веер»справа,техника подачи «веер» слева	Повторение техник в настольном теннисе	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	2	IV	
59	Техника нападения. Передвижение: стойка теннисиста , Развитие выносливости. Игра в настольный теннис. СФП	Совершенствование двигательных навыков в движении Развивать выносливость.	Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в настольный теннис.	1	IV	
60	Повторение и закрепление техники выполнения удара «срезка» справа ,техника выполнения удара «срезка» слева, игра в настольный теннис	Повторение техник выполнения в настольно теннисе	Уметь правильно выполнять технические ,играть в настольный теннис по правилам.	1	IV	

61-62	Тактика нападения. Игра в настольный теннис. СФП.	Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях. Развивать физические качества	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	2	IV	
63-64	Техника защиты. Техника передвижения: стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны, сочетание способов передвижения с техническими приемами защиты. Развитие координационных способностей. Игра в настольный теннис.	Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	2	IV	
65-66	Соревнования между командами спортивной секции.	Совершенствовать навыки командных взаимодействий	Уметь правильно выполнять технические и тактические приёмы при игре в настольный теннис. Устранять ошибки. Разбор проведенных игр	2	V	
67	Упражнения общей физической подготовки (ОФП). СФП. Техника безопасности	Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся.	Уметь выполнять упражнения по ОФП	1	V	
68	Повторение и закрепление техник нападения в настольном теннисе, игра в настольный теннис	азвивать скоростные способности.	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	1	V	
69-70	Повторение и закрепление техник нападения в настольном теннисе, игра в настольный теннис	Развивать скоростные способности	Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в настольный теннис.	2	V	
71-72	Тактика нападения. Командные действия: организация командных действий по принципу	Совершенствовать навыки группового	Уметь правильно выполнять технические приёмы	2	V	

	выхода на свободное место, организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, позиционное нападение с заслонами, организация командных действий против применения противником быстрого прорыва. Развитие координационных способностей. Игра в настольный теннис СФП.	взаимодействия, в командных действиях Развивать скоростные способности			
73-74	Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом, применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча, противодействие нападающему при выходе на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих в системе быстрого прорыва, противодействия при атаках. Развитие скоростных способностей. Игра в настольный теннис.	Отработка противодействий атакующих Индивидуальных действий. Развивать скоростные способности	Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в настольный теннис	2	VI
75-76	Игра в настольный теннис. Соревнования	Совершенствование навыков игры	Уметь правильно выполнять технические приёмы.	2	VI
77	Волевая подготовка обучающихся	Совершенствование навыков игры	Уметь правильно выполнять технические приёмы, играть в настольный теннис	1	VI
78	Зачетное занятие Техника безопасности	Контроль техники выполнения тактических приемов игры	Уметь правильно выполнять технические и тактические приёмы, играть в настольный теннис	1	VI
79-80	Игра в «настольный теннис» Техника безопасности	Совершенствовать навыки техники и	Уметь правильно выполнять технические и тактические	2	VI

		тактики игры	приёмы при игре в настольный теннис. Устранять ошибки. Разбор проведенных игр			
--	--	--------------	---	--	--	--

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка материала к работе и выполнение изделий.

Порядок и периодичность проведения аттестации учащихся:
Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр
Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – задания повышенной сложности, которые развивают умения и навыки игры в настольный теннис

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в городских, районных, зональных и областных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутритехникумовских соревнований.

3.1 Методические материалы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

Технология лично-ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности ребёнка на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты)

Технология проектного обучения – ориентирована на самостоятельную деятельность обучающихся. В основе метода проектов лежит развитие познавательных навыков, умений самостоятельно конструировать свои знания и ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического мышления.

Игровые технологии включают методы и приёмы организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр: ролевые игры, дидактические игры, коммуникативные, познавательные игры.

Здоровье сберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

3.1.1. Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по настольному теннису

К занятиям допускаются обучающиеся:

- имеющие медицинскую справку об отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям настольного тенниса;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко стриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;

убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебно-тренировочном процессе.

3.2. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в волейбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>Умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> -использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - использовать технику и методику обучения по настольному теннису; 	<p>Текущий контроль: практические занятия,</p> <p>Промежуточный контроль: практические занятия;</p>

<p>- применять навыки в организации и проведении спортивных мероприятиях;</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладеть основными техническими приемами теннисиста . - проводить судейство матча. - проводить разминку теннисиста, организовать проведение подвижных игр. - развить качества личности - воспитать стремление к здоровому образу жизни. - повысить общую и специальную выносливость обучающихся. - развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе. <p>Знания:</p> <ul style="list-style-type: none"> – роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основ здорового образа жизни. – специфику тренировочного процесса; – тактические приемы в баскетболе; 	<p>самостоятельная работа</p> <p>Итоговый контроль:</p> <p>Контрольные испытания, соревнования</p>
---	---

3.2.1. Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяют во время участия обучающихся в городских, районных, зональных и областных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутритехникумовских соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, апрель), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания.

Общефизическая подготовка.

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Литература:

1. Белиц-Гейман С.М. Искусство тенниса. М., 1971.
2. Белиц-Гейман С.М. Теннис. М., 1981.
3. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. М., 1975.
4. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. М., 1982.
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. Москва., 1980
6. Былеева л., Короткова И., Яковлев В. Подвижные игры. М., 1974.
7. Матыцин О. В. «МВ» — современный метод тренировки // Настольный теннис — информационно-методическая газета. — 1991. — № 2.
8. Портных Ю.И. Психологическая подготовка игроков в настольном теннисе / Ю.И.Портных, Л.К.Серова — СПб., 1997.
9. Серова Л. К. Умей владеть ракеткой / Л. К. Серова, Н. Г. Скачков. — Ленинград, 1989.
10. Фурман Р. Пинг-понг/ Р.Фурман, А.Гринвальд. - Ленинград, 1929
11. Шестеркин О. Н. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис на этапе начальной спортивной специализации: Автореф дисканд. пед. наук/ РГАФК. — М., 2000.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Реализация программы дисциплины требует наличия: спортивного зала, тренажёрного зала.

Оборудование спортивных помещений:

Спортивный зал:

1. Теннисные столы
2. Ракетки для настольного тенниса.
3. Гимнастическая стенка.
4. Гимнастическая скамейка.
5. Скакалки.
6. Гантели различной массы.
7. Мячи для настольного тенниса.
8. Тренажер для отработки наката слева и справа.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по баскетболу, при проведении спортивных соревнований.

