


Министерство просвещения Российской Федерации
Комитет образования и науки Курской области
Областное бюджетное образовательное учреждение
«Рыльский социально-педагогический колледж»

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
протокол №9
от «30» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНА
Начальник отдела молодежи,
ФК и спорта Администрации
Рыльского района Курской области
 /Н.А.Брѐхова/



УТВЕРЖДЕНА
приказом № 169-О
от «31» августа 2018 г.
Директор  /О.А.Ильина/



Дополнительное образование

Дополнительное образование детей и взрослых

Рабочая программа

Реализация дополнительной программы по физкультурно-спортивному
направлению: настольный теннис

Преподаватель: Абросимов С.А.

Рыльск, 2018

Пояснительная записка

На сколько часов рассчитана программа: 157,5

Уровень программы : базовый стандарт

Для каких обучающихся составлена: для обучающихся колледжа

Цели и задачи курса:

Цель: Углубленное изучение спортивной игры настольный теннис

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию.
2. Приобретение необходимых теоретических знаний.
3. Овладение основными приёмами техники и тактики игры.
4. Совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.
5. Развитие основных физических качеств.
6. Воспитание потребностей самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки.
7. Формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Ключевые ЗУНЫ, которые приобретут обучающиеся за учебный период

Знать.; понимать

- Формы занятий физической культурой и спортом, их целевое назначение и особенности проведения;
- Требования безопасности на занятиях физической культурой и спортом;
- Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- Правила соревнований и методику судейства;

Уметь:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- технически правильно выполнять упражнения ;
- Проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия и технико-тактические мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты тренировочного занятия (в роли помощника тренера);
- Оказывать простейшую медицинскую помощь при травмах;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые зачётами.

Практическая деятельность:

- Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- Подготовка к службе в вооруженных силах ФСБ, МЧС, РФ;
- Организация и проведение индивидуального, коллективного, семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Ведущая технологи , ее цели и задачи, ожидаемые результаты:

Здоровье – берегающие

Основные методы работы на тренировочном занятии:

- словесный;
- наглядный;
- разучивания упражнений;
- совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств;
- круговой тренировки;
- игровой и соревновательный.

Формы организации деятельности обучающихся:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение занятий:

- 1 Спортивный зал.
- 2 Набор для настольного тенниса – 4 шт.
- 3 Стол для настольного тенниса – 4 шт.
- 4 Гимнастические скамейки – 3-4 шт.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	2
2	Специальная техническая подготовка	19
3	Специальная тактическая подготовка	10
4	ОФП	6
5	Соревнования	6
6	Основы знаний	4
7	Специальная техническая подготовка	26,5
8	Специальная тактическая подготовка	10
9	ОФП	10
10	Соревнования	10
11	Основы знаний	4
12	Специальная техническая подготовка	20
13	Специальная тактическая подготовка	10
14	ОФП	10
15	Соревнования	10

Примерный тематический план и содержание учебной дисциплины дополнительного образования настольный теннис.

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов
Раздел 1.		43
Тема 1.1. Теория.	История возникновения настольного тенниса. Развитие настольного тенниса. Правила игры, соревнования и способы их проведения. Изучение основных правил игры, ведение счёта, проведение игр из трёх партий, круговая система проведения соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.	2
Тема 1.2 Техническая подготовка.	Овладение техникой передвижений и стоек. Овладение техникой держания ракетки. Овладение техникой ударов и подач: удар без вращения «толчком», «накатом», сочетание ударов .Тренировки ударов сложных подач	19
Тема 1.3 Тактическая подготовка.	Выбор позиции. Игра в «крутилку» вправо и влево. Свободная игра на столе. Игра на счёт из одной, трёх партий. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	10
Тема 1.4 Общеспортивная подготовка.	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Лёгкоатлетические .Подвижные игры. Специальная физическая подготовка.	6
Тема 1.5 Соревнования.	Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	6

Раздел 2.		60,5
Тема 2.1. Теория.	Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по настольному теннису. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Проведение парных соревнований.	4
Тема 2.2 Техническая подготовка.	Техника ударов: удар с верхним вращением «накатом», справа, слева. Удар с нижним вращением «подрезка», справа, слева. Удар справа «топ-спин» против «подрезки», то же против длинной подачи «подрезкой». Сильный завершающий удар в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Техника подач: подрезкой мяча вниз, с боковым вращением, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. Поочерёдные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов.	26,5
Тема 2.3 Тактическая подготовка.	Выбор позиции. Тренировка тактических вариантов игры: - атака на своей подаче; - атака на подаче противника; - атака с перехватом инициативы; - атака с сильного удара противника. Игры (на счёт – двумя мячами): - подставкой против подставки только ударами накат; - легкими накатами слева и справа не игровой рукой; - в «крутиловку» строим.	10
Тема 2.4 Общеспортивная подготовка.	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения. Лёгкоатлетические. Подвижные игры. Специальная физическая подготовка.	10
Тема 2.5 Соревнования.	Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.	10
Раздел 3.		54
Тема 3.1. Теория.	Система проведения соревнований, форма и требования, предъявляемые к участникам, контрольные турниры. Положение о соревнованиях. Подготовка мест для соревнований. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.	4
Тема 3.2 Техническая подготовка.	Повышение точности ударов и контрударов слева и справа, изменяя направление и длину полета мяча. Совершенствование завершающих ударов с укороченными заторможенными мячами. Тренировка различных финтов кистью руки. Совершенствование подач различной длины, направлений. Серии подач в сочетании с атакующими и защитными ударами.	20
Тема 3.3 Тактическая подготовка.	Тактика парной игры. Изучение сложных передвижений на косые мячи, броски на отражение укороченных мячей после сильных ударов. Организация атаки через сложную подачу, атака со сложных подач противника. Игры двумя мячами, «крутиловка» в троем.	10
Тема 2.4 Общеспортивная подготовка.	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Гимнастические упражнения.	10

	Лёгкоатлетические .Подвижные игры. Специальная физическая подготовка.	
Тема 2.5 Соревнования.	Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Технический план игры. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.	10

Ожидаемый результат.

Получение необходимого минимума знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в настольный теннис. Будут сформированы коммуникативные способности.

Система формы контроля уровня достижений и критерии оценки.

Умения и навыки проверяются во время участия в соревнованиях, в организации и проведении судейства соревнований.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

Итоговая аттестация.

Участие в соревнованиях.

Список литературы

1. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. – М.: Советский спорт, 2014.
2. Барчукова Г.В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студентов высших учебных заведений / Г.В.Барчукова, В.М.Богущас, О.В.Матыцин; под ред. Г.В.Барчуковой. – М.: Издательский центр «Академия», 2016.
3. Каинов А.Н. Организация и проведение спортивных секций в школе: программы, рекомендации. – Волгоград: Учитель.
4. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым/ пер.с англ. Белозёров О. – М.: Виста Спорт, 2015.

Электронный ресурс: <http://www/fizkuit-ura.com/table-tennis>