

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРБИТСКИЙ ПОЛИТЕХНИКУМ»**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКОВОЙ РАБОТЫ
«Настольный ТЕННИС»**

Разработана для реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Разработчик: Попова Ирина Геннадьевна, педагог дополнительного образования

Рабочая программа кружковой работы «ВОЛЕЙБОЛ» разработана для реализации дополнительных общеразвивающих программ.

Организация-разработчик: ГАПОУ СО «Ирбитский политехникум»,
юридический адрес: Свердловская область, г. Ирбит, ул. Южная, 12. тел. 8(343 55) 6-73-00

Разработчик (и):

Разработчик: Попова Ирина Геннадьевна, педагог дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по СПР и П

Ляшкевич М.В. _____

« 1 » 00 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ИИПТ

Артемьева Г.А. _____

« 1 » 00 20 23 г.



Оглавление

| | |
|--|----------|
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ «ТЕННИС» | 4 |
| 2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КРУЖКА / СЕКЦИИ..... | 5 |
| 2.1. Объем работы..... | 5 |
| 2.2 Тематический план кружковой работы «Пресс-центр» по программе дополнительного образования | 5 |
| 2.3 Основные направления деятельности тенниса..... | 7 |
| 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КРУЖКА/СЕКЦИИ..... | 8 |
| 3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению..... | 8 |
| 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ КРУЖКА/СЕКЦИИ | 9 |
| Формы подведения итогов..... | 9 |
| юноши | 11 |

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ СЕКЦИИ «ТЕННИС»

Программа по «Настольному теннису» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Цели и задачи кружка/секции:

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

Задачи:

Образовательные:

- 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;
- развитие умения выделять главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя;

Воспитательные :

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

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ КРУЖКА / СЕКЦИИ

2.1. Объем работы

| Вид учебной работы | Объем часов |
|--|-------------|
| Максимальная нагрузка (всего) | 144 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 180 |
| в том числе: | |
| часы теории | 2 |
| практические занятия | 142 |

2.2 Тематический план кружковой работы «Настольный-теннис» по программе дополнительного образования

| № занятия | Содержание | Количество часов | |
|-----------|---|------------------|----|
| 1. | Инструктаж по т/б игры в настольный теннис | | |
| 2. | Обучение стойке и перемещению. | 2 | 10 |
| 3. | Перемещения: одношажный и двухшажные способы. | 2 | 12 |
| 4. | Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. | 2 | 14 |
| 5. | Обучение упражнениям с ракеткой. | 2 | 16 |
| 6. | Метание в цель и на дальность. | 2 | 18 |
| 7. | Обучение упражнениям с ракеткой для укрепления кистей рук. | 2 | 20 |
| 8. | Обучение упражнениям с ракеткой: держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку. | 2 | 22 |
| 9. | Обучение упражнениям с ракеткой | 2 | 24 |
| 10. | Обучение упражнениям с ракеткой | 2 | 26 |
| 11. | Тренировка с ракеткой и мячом. | 2 | 28 |
| 12. | Тренировка с ракеткой и мячом. | 2 | 30 |
| 13. | Обучение имитации различных ударов. | 2 | 32 |
| 14. | Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Имитация различных ударов. | 2 | 34 |
| 15. | Обучение ударам ракеткой по мячу. | 2 | 36 |
| 16. | Обучение ударам ракеткой по мячу. | 2 | 38 |
| 17. | Освоение подачи. | 2 | 40 |
| 18. | Освоение подачи. | 2 | 42 |
| 19. | Отработка ударов. Освоение подачи. | 2 | 44 |
| 20. | Освоение подачи. | 2 | 46 |
| 21. | Отработка ударов. Отработка подачи через | 2 | 48 |

| | | | |
|-----|--|---|-----|
| | сетку. Освоение подачи. | | |
| 22. | Упражнения для ног при имитации ударов справа. Обучение имитации ударов справа. | 2 | 50 |
| 23. | Обучение имитации ударов справа. | 2 | 52 |
| 24. | Обучение имитации ударов слева. | 2 | 54 |
| 25. | Обучение имитации ударов слева. | 2 | 56 |
| 26. | Обучение имитации ударов слева. | 2 | 58 |
| 27. | Обучение имитации ударов слева. | 2 | 60 |
| 28. | Упражнения с ракеткой. Обучение имитации ударов слева. | 2 | 62 |
| 29. | ОРУ: Упражнения с ракеткой: вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой). Обучение имитации ударов слева. | 2 | 64 |
| 30. | ОРУ: Упражнения с ракеткой: держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Обучение имитации ударов слева. | 2 | 66 |
| 31. | Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Обучение имитации ударов слева. | 2 | 68 |
| 32. | Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Обучение имитации ударов слева. | 2 | 70 |
| 33. | Имитация ударов справа «с лета». | 2 | 72 |
| 34. | Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Имитация ударов справа «с лета». | 2 | 74 |
| 35. | Имитация ударов справа «с лета». | 2 | 76 |
| 36. | Отработка различных ударов об стенку. Имитация ударов справа «с лета». | 2 | 78 |
| 37. | Отработка смены хватки ракетки. | 2 | 80 |
| 38. | Отработка смены хватки ракетки. | 2 | 82 |
| 39. | Отработка смены хватки ракетки. | 2 | 84 |
| 40. | Отработка смены хватки ракетки. | 2 | 86 |
| 41. | Обучение игре через сетку. | 2 | 88 |
| 42. | Обучение игре через сетку. | 2 | 90 |
| 43. | Обучение игре через сетку. | 2 | 92 |
| 44. | Обучение игре через сетку. | 2 | 94 |
| 45. | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. | 2 | 96 |
| 46. | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. | 2 | 98 |
| 47. | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. | 2 | 100 |
| 48. | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. | 2 | 102 |
| 49. | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. | 2 | 104 |
| 50. | Обучение игре через сетку по линии. | 2 | 106 |
| 51. | Обучение игре через сетку по линии. | 2 | 108 |
| 52. | Обучение игре через сетку по линии. | 2 | 110 |
| 53. | Удары слева «с отскока» по линии. Обучение игре через сетку по линии. | 2 | 112 |
| 54. | Имитация ударов слева «с лета». Обучение игре кроссом. | 2 | 114 |

| | | | |
|---------------|---|--------------|-----|
| 55. | Обучение игре кроссом. | 2 | 116 |
| 56. | Обучение игре кроссом. | 2 | 118 |
| 57. | Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | 2 | 120 |
| 58. | Обучение игре с пересечением. | 2 | 122 |
| 59. | Игра через сетку. Обучение игре с пересечением. | 2 | 124 |
| 60. | Обучение игре с пересечением. | 2 | 126 |
| 61. | Обучение «резаным» ударам у стенки. | 2 | 128 |
| 62. | Игра через сетку с применением различных приемов. Двусторонняя игра. | 2 | 130 |
| 63. | Техника приема подач разных видов. Тактика быстрой атаки после подачи. | 2 | 132 |
| 64. | Тактика атаки после толчка. Тактика атаки после подрезки. | 2 | 134 |
| 65. | Тактика атаки после наката. Топ-спин справа, слева. | 2 | 136 |
| 66. | Стиль игры топ-спин + атакующий удар. Стиль игры быстрый атакующий удар + топ-спин. | 2 | 138 |
| 67. | Двусторонняя игра. | 2 | 140 |
| 68. | Итоговое занятие. | 4 | 144 |
| Итого: | | 144ч. | |

2.3 Основные направления деятельности тенниса

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КРУЖКА/СЕКЦИИ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для занятий по программе требуется:

- спортивный зал

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- секундомер
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- волейбольный, футбольный, баскетбольный, малый лёгкий мячи
- свисток

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ КРУЖКА/СЕКЦИИ

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

Формы подведения итогов.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения студентов.

Промежуточная аттестация проводится в октябре, ноябре, марте месяце. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений и игры на счет в парах.

Итоговая аттестация проводится в мае месяце и предполагает зачет в форме соревнований.

Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Ангелевич, А. Е. Первые ракетки: моногр. / А.Е. Ангелевич. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 192 с.
2. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 256 с.
3. Барчукова, Г. В. Учись играть в настольный теннис / Г.В. Барчукова. - Москва: Огни, 2008. - 848 с.
4. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2010. - 768 с.
5. Барчукова, Галина Настольный теннис / Галина Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 176 с.
6. Белиц-Гейман, С. П. Теннис. Фотоальбом / С.П. Белиц-Гейман. - М.: Планета, 2013. - 240 с.
7. Васнецова, Н. Ю. Теннис для начинающих / Н.Ю. Васнецова. - М.: АСТ, Астрель, 2015. - 160 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Матыцин, О.В. Многолетняя подготовка юных спортсменов настольным теннисе. / О.В. Матыцин. - М.: Теория и практика физической культуры, 2000.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе: Ирфон. 1986.

Интернет источники:

1. <http://rustt.ru/> Российский портал о настольном теннисе
2. <http://ttw.ru/> Мир настольного тенниса
3. <http://ttfr.ru/> Федерация настольного тенниса

Приложение
Контрольные нормативы(общефизические).

юноши

| № | Видупражнения | Возраст | | | |
|----|----------------------------|---------|------------|------------|-----------|
| | | 7-9 лет | 10-12 лет | 13-15 лет | 16-18 лет |
| 1. | Дальностьотскоокамяча,м | 3,5-4,5 | 4,55-5,55 | 5,6-6,45 | 6,46-7,45 |
| 2. | Бегповосьмерке, с | 43-32,6 | 32,7-27 | 26,7-21 | 20,8-16,2 |
| 3. | Бегвокругстола, с | 34-23,7 | 23,6-20,2 | 20,1-18,2 | 18,1-15,7 |
| 4. | Переносмячей, с | 54-45 | 44,5-35 | 34,8-31 | 30,8-26 |
| 5. | Отжиманиеотстола | 25-35 | 36-45 | 46-55 | 56-67 |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 45с | 65-75 | 76-94 | 95-114 | 115-127 |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152 | 154-190 | 191-215 |
| 8. | Бег 60м | 13,8-12 | 11,9-10,95 | 10,9-10,14 | 10,1-9,14 |

девушки

| № | Видупражнения | Возраст | | | |
|----|----------------------------|---------|-----------|-------------|-----------|
| | | 7-9 лет | 10-12лет | 13-15лет | 16-18лет |
| 1. | Дальностьотскоокамяча, м | 3,4-4,4 | 4,45-5,40 | 5,44-6,20 | 6,23-6,92 |
| 2. | Бегповосьмерке, с | 47-37 | 36,7-31 | 30,7-25 | 24,7-17,8 |
| 3. | Бегвокругстола, с | 34-24 | 23,9-22,1 | 22-20,1 | 20-17,6 |
| 4. | Переносмячей, с | 54-45 | 44,6-37 | 36,8-33 | 32,8-28 |
| 5. | Отжиманиеотстола | 10-20 | 21-30 | 32-40 | 41-52 |
| 6. | Прыжки со скакалкой за 45с | 65-75 | 76-94 | 95-114 | 115-127 |
| 7. | Прыжки в длину с места, см | 103-113 | 114-152 | 137-155 | 156-180 |
| 8. | Бег 60м | 14-13,1 | 13,0-11,5 | 11,45-10,55 | 10,5-9,9 |

Нормативы по технической подготовленности

| № п/п | Наименование технического приема | Кол-во ударов | Оценка |
|-------|--|---------------------------|----------------|
| 1. | Набивание мяча ладонной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 2. | Набивание мяча тыльной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 3. | Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки | 100 80-65 | Хор. Удовл. |
| 4. | Игра накатами справа по диагонали | 30 и более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 5. | Игра накатами слева по диагонали | 30 более от 20 до 29 | Хор. Удовл. |
| 6. | Сочетание наката справа и слева в правый угол стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 7. | Выполнение наката справа в правый и левый углы стола | 20 и более от 15 до 19 | Хор. Удовл. |
| 8. | Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин) | 5 и менее от 6 до 8 | Хор. Удовл. |
| 9. | Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин) | 8 и менее от 9 до 12 | Хор. Удовл. |
| 10. | Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (из 10 попыток) | 8 6 | Хор. Удовл. |
| 11. | Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (из 10 попыток) | 9 7 | Хор. Удовл. |