

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №31»  
Петропавловск – Камчатского городского округа

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
от « 03 » сентября 2019  
г.

«Утверждаю»  
Директор МАОУ «Средняя школа  
№ 31»  
  
Приказ № 5  
« 03 » 12 2019 г.  


**Дополнительная  
общеобразовательная программа  
физкультурно-спортивного направления  
Секция по легкой атлетике  
«Быстрая ракетка»**

Возраст обучающихся: 5-9 класс  
Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Учитель физической культуры  
Симонова Александра Владимировна

2019 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание программы.....	10
4. Организационно-педагогическое условия реализации программы.....	12
5. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	14
6. Календарный учебный план.....	15
7. Список литературы.....	

### Пояснительная записка

Программа кружка по настольному теннису «Быстрая ракетка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Основополагающими при составлении программы являются следующие документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9,10,14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1,2,4; статья 23 пункты 3,4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; статья 75 пункты 1-5; статья 76.

2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р).

3. СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организации дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)

4. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)

**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 школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков 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 детей.

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 современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

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

**Цель программы** - изучение спортивной игры настольный теннис.

**Задачи:**

1. 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.

2.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;

## 3. 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;

Объем программы: программа рассчитана на 68 часов, 2 часа в неделю.

Срок реализации – 1 год.

### Учебный план

№	Название раздела	Кол-во часов
1.	Основы знаний.	8
2.	Технические приемы игры	37
3.	Тактика игры	6
4.	Стратегия проведения игры	17
	Итого:	68

### Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы знаний 8ч</b>		
1.	Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис	1
2.	Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис	1

3.	Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству.	1
4.	Практическое занятие. Пробная игра	1
5.	Техника безопасности. Основные правила игры.	1
6.	Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры.	1
7.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи.	1
8.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом	1
<b>Технические приемы 37ч</b>		
9.	Техника хвата ракетки. Подача мяча.	1
10.	Ознакомление с основными приемами подачи мяча	1
11.	Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы.	1
12.	Парные игры	1
13.	Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	1
14.	Подача мяча «веер».	1
15.	Подача мяча «челнок».	1
16.	Подача мяча «маятник».	1
17.	Прием подач ударом.	1
18.	Плоский удар.	1
19.	Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ.	1
20.	Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции.	1
21.	Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча.	1
22.	Виды вращения мяча. Способы вращения мяча.	1
23.	ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости.	1
24.	Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки.	1

25.	Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.	1
26.	Маятниковый удар. Отличительные особенности удара.	1
27.	ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра.	1
28.	Накат мяча. Преимущества внешнего вращения.	1
29.	Техника удара накатом. ОРУ.	1
30.	Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ.	1
31.	Удар накатом справа. Техника удара накатом справа.	1
32.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология.	1
33.	33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям.	1
34.	Соревнования по настольному теннису.	1
35.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости.	1
36.	Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ.	1
37.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра	1
38.	Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра.	1
39.	Тренировка ударов. Сочетание ударов.	1
40.	Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.	1
41.	Имитация перемещений с выполнением ударов.	1
42.	Отработка ударов на теннисном столе	1
43.	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.	1
44.	Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча.	1
<b>Тактика игры бч</b>		
45.	Тактика выполнения и приема подачи.	1
46.	Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ.	1



47.	Тактика игры с разными противниками	1
48.	Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом.	1
49.	Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций.	1
50.	ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные.	1
<b>Стратегия проведения игры 17ч</b>		
51.	Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками.	1
52.	ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение).	1
53.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	1
54.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ	1
55.	Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры.	1
56.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	1
57.	Игра на счет из одной, трех партий	1
58.	Основные тактические варианты игры.	1
59.	Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.	1
60.	Отработка изученных ударов: замах, ускорение.	1
61.	Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение.	1
62.	Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.	1
63.	Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.	1
64.	Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение.	1
65.	Парные игры.	1
66.	Контрольные игры.	1

67.	Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.	1
68.	Соревнования.	1

## Содержание программы

Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов. Правила соревнований по настольному теннису.

### **Общая физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков 3 игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

### **Специальная подготовка.**

Специальная подготовка занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

### **Технические приемы игры.**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры

### **Овладение техникой передвижений и стоек:**

1. Стойка игрока.
2. Передвижение шагами, выпадами, прыжками.
3. Исходная при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры.
4. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне.
5. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева.

### **Овладение техникой держания ракетки:**

1. Способы держания ракетки.
2. Правильная хватка ракетки и способы игры.
3. Жонглирование мячом.

### **Овладение техникой ударов и подач:**

1. Структура движения при ударе: замах, ускорение, удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение.
2. Базовая техника удара: атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение.
3. Тренировка ударов у тренировочной стенки.
4. Сочетание ударов.
5. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии.
6. Имитация перемещений с выполнением ударов.
6. Отработка ударов на роботе, на тренажере.
7. Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением.
8. Защита: прием мяча, постанова блока, перекут мяча.

### **Тактика игры.**

Изучается тактика игры с разными противниками. Тактика выполнения и приема подачи, а также комбинации подач.

### **Тактическая подготовка.**

1. Выбор стиля игры.
2. Выбор тактических комбинаций.
3. Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку.
4. Свободная игра на столе.
5. Игра на счет из одной, трех партий.
6. Тактика игры с разными противниками.
7. Основные тактические варианты игры.
8. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.

### **Стратегия проведения игры.**

В этом разделе рассматриваются комбинации нападающей игры и защитного плана, также рассматривается методика судейства соревнований.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Занятия по «Настольному теннису» комплектуются из разновозрастных детей. Основная форма занятий - групповая. Возможен отбор детей в течение года. Количество занимающихся в группе не менее 15 человек. Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия должны основываться на общефизической подготовке, их спортивно-технических

показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их воле и качеству показателей, необходимых для успешной игры.

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований преподаватель воспитывает у занимающихся добросовестное отношение к труду, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим, организованность и дисциплину. Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример руководителя способствует воспитанию учащихся. С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе. Участие в соревнованиях. После того как ребята овладеют основами техники и тактики игры, надо попробовать свои силы в соревнованиях вначале из одной партии, а затем из трех партий. Формы аттестации (подведения итогов) реализации дополнительной образовательной программы: один раз в полгода проводится контрольная сдача нормативов; один раз в полгода проходят соревнования; проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

### **Планируемые результаты освоения программы.**

В результате освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- ✓ умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- ✓ знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- ✓ умеют играть с партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы; знают историю спорта вообще и тенниса в частности;

✓ умеют играть на счет и судить соревнования по теннису; могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);

✓ умеют применять спортивные и медицинские знания; могут участвовать в районных и областных соревнованиях.

**Основными результатами выполнения программы являются:**

✓ укрепление здоровья детей; рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);

✓ проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой; навыки самостоятельных занятий; воспитание культуры здорового образа жизни; воспитание волевых и нравственных качеств личности.

**Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

**Способы проверки:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях

**Формы подведения итогов:**

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

## Список литературы

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2012
2. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 2004
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.:М.: ФиС, 2004
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхневолжское книжное издательство, 2005
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.:160с., 2000
6. О.В.Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном, М.:РГАФК, 2006
7. С.Д.Шпрах. У меня секретов нет. М.: Советский спорт, 2002 8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 2004