


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение гимназия № 7  
г. Балтийск**

Принята  
на НМС

Протокол №6 от 24.05.18г

 Е.Н. Макарова

«Утверждаю»  
Директор МБОУ гимназии №7  
г. Балтийска



«25» мая 2018г.  
Н.Л. Лысенко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного образования**

**Настольный теннис**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

для учащихся 5-7 классов

Срок реализации – 1 год

Программу разработал:  
Безрукова А.А

г. Балтийск  
2018г.

## Пояснительная записка

Программа по настольному теннису для МБОУ гимназии №7 разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Программа «Настольный теннис» предназначена для проведения занятий в спортивной секции, является модификацией программы «Настольный теннис», допущенной государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту, издательство «Советский спорт», 2004г. Авторы Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев, О.В. Матыцин.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по настольному теннису отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в настольный теннис с учетом новых правил.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные 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 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.

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:**

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

### **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;

#### 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.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия по 2 часа в неделю (84 академических часов с учетом работы в каникулярное время). Возраст детей - 11-14 лет.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Программа предусматривает следующие направления работы (этапы):

- спортивно – оздоровительное, начально – подготовительное;
- учебно – тренировочное, соревновательное;
- спортивное совершенствование, соревновательное.

**Спортивно – оздоровительное, начально – подготовительное** направление. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами настольного тенниса. Задача этапа – привлечение как можно большего числа детей, просмотр их индивидуальных особенностей.

На этапе **начальной подготовки** ведется физкультурно – оздоровительная и воспитательная работа, а также выбор спортивной специализации и выполнение нормативов для перехода на учебно – тренировочный этап. Задача этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения детей.

На **учебно – тренировочном** этапе воспитанники осваивают специальные приемы настольного тенниса: подача, атакующие удары, игра в защите. Задача этапа – отбор наиболее способных детей для участия в соревнованиях.

На этапе **спортивного совершенствования** проводится углубленные тренировки со сложными приемами настольного тенниса и дальнейшим анализом выполненных действий. Задача этапа – участие воспитанников в соревнованиях, повышение уровня мастерства, выполнение спортивных разрядов.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное тренировочное занятие. Группы в процессе занятия формируются по уровню способностей и подготовленности учащихся. В процессе обучения используется разнообразные технологии (в том числе разноуровневое, дифференцированное обучение, обучение в сотрудничестве), смена которых

способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для первого и второго этапов.

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа налево.
5. Атакующие удары слева направо.
6. Атакующие удары справа направо.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

Специальные упражнения техники настольного тенниса для третьего и четвертого этапов.

1. Игра накатами по диагонали.
2. Игра накатами по линии.
3. Подача накатом.
4. Игра подрезками.
5. Игра топ-спинами
6. Подача подрезками.
7. Игра боковыми вращениями.

Общая направленность подготовки теннисистов следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей.

- планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным;

- увеличение соревновательных упражнений в процесс подготовки.

### **Ожидаемый результат**

К концу обучения учащиеся:

- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоют приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

- улучшат большинство из показателей физических качеств: координации движений, быстроты реакции и ловкости, общей выносливости организма к продолжительным физическим нагрузкам.

Будут уметь:

- Проводить специальную разминку для теннисиста
- Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.
- повысится уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

## СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ 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. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

### Учебно – тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов			
		Теория	Практика	Самоподготовка	Всего
1.	Введение. Инструктаж по тех. безопасности.	1			1
2.	История возникновения настольного тенниса	1			1
3.	Основные правила игры	2	4		6
4.	Общая физическая подготовка.		6	2	8
5.	Специальная физическая подготовка.	1	5	2	8
6.	Овладение техникой передвижений и стоек	2	10		12
7.	Овладение техникой держания ракетки	1	5		6
8.	Овладение техникой ударов и подач	2	10		12

9.	Тактическая подготовка	6	6		12
10.	Учебные игры		10		10
11.	Участие в соревнованиях.	1	5		6
12.	Подведение итогов.	1	1		2
13.	Итого:	18	62	4	84

### Содержание программы

Тема	Основное содержание
<b>История возникновения настольного тенниса</b>	Развитие настольного тенниса
<b>Основные правила игры</b>	Правила игры, соревнования и системы их проведения. Изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием.
<b>Общефизическая подготовка</b>	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног теннисиста.
<b>Овладение техникой передвижений и стоек.</b>	Стойка игрока. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Техника перемещений близко у стола и в средней зоне. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева
<b>Овладение техникой держания ракетки</b>	Способы держания ракетки Правильная хватка ракетки и способы игры

<b>Овладение техникой ударов и подач</b>	<b>технологией</b>	Удары по мячу. Подачи. Удар без вращения мяча («толчок») справа, слева. Тренировка ударов «накат» справа и слева на столе. Имитация ударов справа и слева, сочетание ударов. Имитация перемещений с выполнением ударов Двухсторонняя игра.
<b>Тактическая подготовка</b>		Выбор позиции. Игра в «крутиловку» вправо, влево. Свободная игра на столе. Игра на счет из одной, трех партий. Основные тактические варианты игры. Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии.
<b>Учебные Соревнования</b>	<b>игры.</b>	Контрольные игры, участие в соревнованиях.

### Календарный учебный график Программы «Настольный теннис»

Год реали зации прог раммы	Начало учеб ного года	1 чет верть	Кани кулы 1	2 чет верть	Кани кулы 2	3 чет верть	Кани кулы 3	4 чет верть	Летний период			Про Должи тельность учеб ного года
									каникулы			
									июнь	июль	август	
1 год	1-ая неделя сентября	9 недель	10 неделя	8 недель	19 неделя	10 недель	30 неделя	8 недель	4 недели			42 недели

	Занятия по расписанию
	Самостоятельная работа, самоподготовка
	Работа в летнем оздоровительном лагере
	Подведение итогов



## **Методическое обеспечение образовательной программы.**

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, как и условия, в которых они выполняются.

Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь:

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение итогов по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

**Формы контроля:** зачетные игры, шахматные турниры, лично-командное первенство, вышестоящие соревнования, выполнение нормативов.

## **Список использованной литературы**

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004г.
2. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982г.
3. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1979г.
4. Г.С. Захаров. Настольный теннис: Теоретические основы. Ярославль, Верхнее - Волжское книжное издательство, 1990 г.
5. О.Н. Шестеренкин. Методика технической подготовки игроков в настольный теннис. Диссертация, РГАФК, М.: 160с., 2000г.
6. О.В. Матыцин, Настольный теннис. Неизвестное об известном. РГАФК, М.: 1995г.