

**Дополнительная**

**общеобразовательная программа**

физкультурно-спортивного направления

Секция по легкой атлетики

**«Быстрая ракетка»**

Возраст обучающихся: 5-9 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Учитель физической культуры

Симонова Александра Владимировна

2019 г.

Оглавление

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка……………………………………………………… | 3 |
|  | Учебный план………………………………………………………………... | 6 |
|  | Содержание программы……………………………………………………... | 10 |
|  | Организационно-педагогическое условия реализации программы……… | 12 |
|  | Формы аттестации/контроля и оценочные материалы…………………… | 14 |
|  | Календарный учебный план………………………………………………… | 15 |
|  | 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**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Название раздела** | **Кол-во часов** |
|  | Основы знаний. | 8 |
|  | Технические приемы игры | 37 |
|  | Тактика игры | 6 |
|  | Стратегия проведения игры | 17 |
|  | Итого: | 68 |

**Календарно - тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во****часов** |
| **Основы знаний 8ч** |
|  | Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис | 1 |
|  | Правила безопасности при выполнении упражнений, правила пожарной безопасности. Правила игры в настольный теннис | 1 |
|  | Инвентарь и оборудование. Информация о спортивном инвентаре, его различии по качеству. | 1 |
|  | Практическое занятие. Пробная игра | 1 |
|  | Техника безопасности. Основные правила игры. | 1 |
|  | Сведения о строении и функциях организма человека. Правила безопасной игры. | 1 |
|  | Упражнения для развития прыжковой ловкости. Ознакомление с основными правилами игры и действиями судьи. | 1 |
|  | Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом | 1 |
| **Технические приемы 37ч** |
|  | Техника хвата ракетки. Подача мяча. | 1 |
|  | Ознакомление с основными приемами подачи мяча | 1 |
|  | Жонглирование мячом. ОРУ. Упражнения для развития силы. | 1 |
|  | Парные игры | 1 |
|  | Способы подачи и приема мяча. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |
|  | Подача мяча «веер». | 1 |
|  | Подача мяча «челнок». | 1 |
|  | Подача мяча «маятник». | 1 |
|  | Прием подач ударом. | 1 |
|  | Плоский удар. | 1 |
|  | Основные преимущества и недостатки прямого удара. ОРУ. | 1 |
|  | Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. | 1 |
|  | Теория вращения мяча. Траектория и полет вращающегося мяча. | 1 |
|  | Виды вращения мяча. Способы вращения мяча. | 1 |
|  | ОРУ. Упражнения для развития прыжковой ловкости. | 1 |
|  | Подрезка мяча. Преимущества и недостатки подрезки. | 1 |
|  | Техника выполнения приема подрезки. ОРУ. Упражнения на развитие гибкости. | 1 |
|  | Маятниковый удар. Отличительные особенности удара. | 1 |
|  | ОРУ. Упражнения на развитие силы. Игра. | 1 |
|  | Накат мяча. Преимущества внешнего вращения. | 1 |
|  | Техника удара накатом. ОРУ. | 1 |
|  | Удар накатом слева. Техника удара накатом слева. ОРУ. | 1 |
|  | Удар накатом справа. Техника удара накатом справа. | 1 |
|  | ОРУ. Действующие правила игры, терминология. | 1 |
|  | 33 Упражнения на развитие внимания и быстроту реакции. Подготовка к соревнованиям. | 1 |
|  | Соревнования по настольному теннису. | 1 |
|  | Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. Упражнения для развития выносливости. | 1 |
|  | Топ-спин слева. Техника удара. ОРУ. | 1 |
|  | Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра | 1 |
|  | Упражнения для развития прыжковой ловкости. Игра. | 1 |
|  | Тренировка ударов. Сочетание ударов. | 1 |
|  | Тренировка упражнений с мячом и ракеткой на количество повторений в одной серии. | 1 |
|  | Имитация перемещений с выполнением ударов. | 1 |
|  | Отработка ударов на теннисном столе | 1 |
|  | Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. | 1 |
|  | Защита: прием мяча, постановка блока, перекрут мяча. | 1 |
| **Тактика игры 6ч** |
|  | Тактика выполнения и приема подачи. | 1 |
|  | Тактические подачи и техника приема подач. ОРУ. | 1 |
|  | Тактика игры с разными противниками | 1 |
|  | Целевые комбинации. Комбинации с подач и окончание атакующим ударом. | 1 |
|  | Выбор стиля игры. Выбор тактических комбинаций. | 1 |
|  | ОРУ. Удары отличающиеся по длине полета мяча: короткие, средние, длинные. | 1 |
| **Стратегия проведения игры 17ч** |
|  | Комбинации игры. Игра с разноплановыми соперниками. | 1 |
|  | ОРУ. Действующие правила игры, терминология (повторение). | 1 |
|  | Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ | 1 |
|  | Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ | 1 |
|  | Правила игры и методика судейства соревнований. ОРУ. Парные игры. | 1 |
|  | Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. | 1 |
|  | Игра на счет из одной, трех партий | 1 |
|  | Основные тактические варианты игры. | 1 |
|  | Участие в соревнованиях по выполнению наибольшего количества ударов в серии. | 1 |
|  | Отработка изученных ударов: замах, ускорение. | 1 |
|  | Подачи: срезкой, накатом, «топорик», «веером», с боковым вращением. Повторение. | 1 |
|  | Повторение: удар и завершение игрового движения и возвращение в исходное положение. | 1 |
|  | Атакующий удар справа-слева, подставка, срезка, накат, подрезка, вращение. | 1 |
|  | Техника безопасности. Основные правила игры. Повторение. | 1 |
|  | Парные игры. | 1 |
|  | Контрольные игры. | 1 |
|  | Тренировка тактического мышления игрока и способность оценивать обстановку. | 1 |
|  | 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, постановка блока, перекрут 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 отношения 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