

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 129 Красногвардейского района Санкт-Петербурга

«Разработана и принята»  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 129  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
« 30 » августа 2022\_год

Протокол № 10

«Утверждаю»  
Директор  
Государственного бюджетного  
образовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 129  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга

(Зиржевская И.А.)  
« 30 » августа 2022\_год

Приказ № Т14-6



Дополнительная общеразвивающая программа

«Быстрая ракетка»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Второй год обучения

Автор - разработчик: О.И. Емельяненко,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2022 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Быстрая ракетка» и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Физическая культура и спорт являются одним из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья.

Настольный теннис — популярная спортивная игра, в которой принимают участие двое или четверо играющих. В нашей стране этот вид спорта получил распространение в 20-е года XX века. Игра в настольный теннис развивает быстроту, ловкость, координацию движений, выносливость, волю, настойчивость, а эти качества необходимы выпускникам при социальной адаптации и осознании собственной индивидуальности.

Программа по уровню освоения - углубленная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

**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 развития и воспитания.

### **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 мобилизовать 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, эту проблему эта программа, 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:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

#### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- освоить правила игры в теннис,
- овладеть основными приемами игры.

##### **Развивающие:**

- развить скоростную выносливость, гибкость,
- развить быстроту реакции,
- совершенствовать координацию и быстроту движений,
- развить оперативное мышление, умение концентрировать и переключать внимание.

##### **Воспитательные:**

- воспитать спортивную дисциплину,
- воспитать чувство товарищества и взаимовыручки.

#### **Возраст детей, участвующих в образовательной программе.**

Настоящая образовательная программа адаптирована для детей и подростков 11 – 17 лет. В эту секцию зачисляются все желающие, и не имеющие медицинских противопоказаний от занятий физкультурой и физических нагрузок.

#### **Сроки реализации программы**

Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Реализация программы возможна с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### **Формы и режим занятий**

Формы проведения занятий: групповая.

Программа рассчитана на 1 год обучения:

1 год – 144 часа (4 часа в неделю)

#### **Ожидаемые результаты и способы их результативности**

По окончании обучения по программе ребенок будет знать:

- правила поведения на занятиях, в местах проведения соревнований;
- охрану труда во время занятий;
- правила игры в настольный теннис;

- основные приемы техники и тактики игры в настольный теннис;

По окончании обучения по программе ребенок будет уметь:

- ориентироваться на занятиях и соревнованиях;

- играть в настольный теннис;

- наиболее успешно начинать игру и довести до победного исхода;

- выполнять упражнения.

Умения и навыки проверяются во время сдачи контрольных нормативов и участия, обучающихся в школьных, районных и городских соревнованиях. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

### Учебно-тематический план первого года обучения

| № п./п. | Тема  | Количество учебных часов |        |          |
|---------|---|--------------------------|--------|----------|
|         |   |                          | Теория | Практика |
|         |   | Всего                    | Теория | Практика |
| 1       | Комплектование группы                           | 2                        | -      | 2        |
| 2       | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.    | 2                        | 2      | -        |
| 3       | Основы теоретических знаний                     | 8                        | 8      |          |
| 4       | Подготовительные упражнения                     | 28                       | 14     | 14       |
| 5       | Техника игры в настольный теннис                | 8                        | 4      | 4        |
| 6       | Подвижные игры с элементами настольного тенниса | 18                       | 8      | 10       |
| 7       | Специальные упражнения                          | 26                       | 10     | 16       |
| 8       | Игры на столе с сеткой                          | 38                       | 8      | 30       |
| 9       | Соревнования по настольному теннису             | 12                       | 6      | 6        |
| 10      | Итоговые занятия                                | 2                        |        | 2        |
|         | Итого:  | 144                      | 60     | 84       |

### Содержание программы первого года обучения

#### 1. Комплектование.

Теория. Собеседование, выявление интересов воспитанников.

#### 2. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория. Инструктаж по охране труда.

#### 3. Основы теоретических знаний:

Теория. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособности. Основы гигиены и здорового образа жизни.

#### 4. Подготовительные упражнения:

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика. Упражнения общефизической подготовки:

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног; вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног; повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке; подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине; подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине.

Упражнения с предметами (с набивными мячами, скакалками, гимнастическими палками, мешочками с песком).

Упражнения для развития равновесия.

Упражнения на координацию движений.

## **5. Техника игры в настольный теннис**

Теория. Понятие «Тактика». Виды технических приемов по тактической направленности.

Правило – при приеме подачи стремление овладеть инициативой ведения борьбы. Приемы длинных подач. Приемы коротких подач. Тактический вариант: «длительный розыгрыш очка». Тактический вариант «перехват инициативы».

Практика. Различные виды жонглирования мячом; удары по мячу правой и левой стороной ракетки, двумя сторонами поочередно;

Удары по мячу на разную высоту с последующей его ловлей ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки.

Упражнения с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием ракеткой; то же, но с поворотами, изменением направления бега, шагом; бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки.

Удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной половинки стола к тренировочной стенке – серийные удары, одиночные удары.

Удар на столе по мячу, выбрасываемому тренером или партнером.

Освоение хватки и закрепление ее через упражнения.

Передвижения, держа мяч на ракетке, следя за хваткой.

Перекатывание мяча на ракетке. Многократные подбивания мяча ракеткой. Ведение мяча ракеткой, ударяя об пол.

Нейтральная стойка теннисиста.

Одношажный способ передвижений. Шаги, переступания, выпады, приставные шаги. Имитационные упражнения и тренировки у стола.

Двухшажный способ передвижений.

Скрестные и приставные шаги. Имитационные упражнения и простые упражнения с определенными заданиями в тренировке у стола для скорейшего освоения техники передвижения.

## **6. Подвижные игры с элементами настольного тенниса**

Теория. Правила игр:

1. Перекасти мяч с ракетки на ракетку.

2. Передай ракетку с мячом

3. Поймай мяч от пола

4. Направь мяч в стенку

5. Настольный теннис на полу

6. Игры на столе «Крути ловко»

7. «Паровозик»

Практика. Игры на счет.

## **7. Специальные упражнения**

Теория. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения. Упражнения, развивающие гибкость Судейские термины.

Практика. Упражнения с мячом. Удары по мячу справа и слева. Вращение мяча.

Упражнения, имитирующие технику ударов. Упражнения, имитирующие технику передвижений.

Освоение приема: имитация движений без мяча, отработка элементов у стенки, изучение приема в игровой обстановке на столе. Ознакомление с движением рук без мяча. Тренировка движения в игровой обстановке.

Тренировка правильного и быстрого передвижения у стола. Развитие быстроты реакции.

Имитация движений без мяча. Отработка приема на тренажере. Отработка индивидуально у стенки, с партнером. Отработка в игровой обстановке у стола.

Ознакомление с движением без мяча. Изучение движения в игровой обстановке по движущемуся мячу: упражнения у стенки, на столе со щитом, с партнером. Совмещение выполнения технического приема с элементами передвижения.

## 8. Игры на столе с сеткой

Практика. Игра на счет.

Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины).

Проведение игр на счет в парах.

## 9. Соревнования по настольному теннису

Теория. Правила игры. Правила применения тактических и технических действий. Судейские термины:

|  |                 |
|--|-----------------|
| до объявления счета ведущим судьей   | «Без счета»     |
| не в соответствии с требованиями Правил  | «Ошибка»        |
| мяч, поданный во всех отношениях правильно, задел сетку и попал на игровую поверхность принимающего (в одиночных встречах), на игровую поверхность полуплощадки принимающего (в парных встречах) | «Сетка»         |
| мяч подан не с полуплощадки подающего (в парных встречах)  | «Не с квадрата» |
| мяч попал не в полуплощадку принимающего (в парных встречах)   | «Не в квадрат»  |

### Судейская терминология при розыгрыше.

|  |                 |
|--|-----------------|
| мяч отбит игроком после того, как мяч коснулся игровой поверхности более одного раза | «Поздно»        |
| игрок или то, что он надевает либо носит, коснулись комплекта сетки                  | «Касание сетки» |
| сдвинута игровая поверхность   | «Сдвиг стола»   |
| мяч коснулся стола ниже боковых кромок игровой поверхности                           | «Бок»           |
| игрок коснулся мяча ракеткой или кистью руки, держащей ракетку, более одного раза    | «Двойной удар»  |
| по мячу произведен удар ракеткой, выпущенной из руки игрока, до удара                | «Неверно»       |
| игрок дотронулся до игровой поверхности свободной рукой                              | «Рука на столе» |
| игрок или то, что он одевает либо носит, мешает мячу                                 | «Задет»         |
| нарушена очередность подачи или приема   | «Расстановка»   |
| нарушена очередность удара по мячу (в парных встречах)                               | «Не тот игрок»  |
| в случае необходимости остановить игру   | «Стоп»          |

### Судейская терминология при проведении встречи.

|   |  |
|---|--|
| возобновление игры после ее остановки термином «Стоп» | «Игра»   |
| при необходимости переиграть розыгрыш                 | «Переиграть»   |
| если необходимо остановить часы                       | «Остановить часы»  |
| если необходимо пустить часы                          | «Пустить часы»   |
| начало разминки                                       | «Разминка две минуты»  |
| конец разминки  | «Разминку закончить»   |
| при смене сторон                                      | «Смена сторон»   |
| перед началом каждой парной встречи                   | «Кто подает? - Подает...»<br>«Кто принимает? - Принимает...» |

**Практика.** Игра на счет (соревнования).

Турнир по настольному теннису, на школьном уровне. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером

**10. Итоговые занятия.**

**Ожидаемые результаты:**

- овладеют новыми знаниями о строении человеческого организма, его развитии и о влиянии на него физических упражнений;
- овладеют знаниями о настольном теннисе и его особенностях;
- научатся новым двигательным навыкам, которые развивают гибкость, ловкость, силу, координацию;
- разовьют коммуникативные способности ребенка, умение общаться со сверстниками, педагогом;
- разовьют чувство ответственности за себя и свою команду.

Календарно-тематическое планирование

| №   | Тема  | Дата |
|-----|---|------|
| 1.  | Комплектование группы                           |      |
| 2.  | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.    |      |
| 3.  | Основы теоретических знаний                     |      |
| 4.  | Основы теоретических знаний                     |      |
| 5.  | Основы теоретических знаний                     |      |
| 6.  | Основы теоретических знаний                     |      |
| 7.  | Подготовительные упражнения                     |      |
| 8.  | Подготовительные упражнения                     |      |
| 9.  | Подготовительные упражнения                     |      |
| 10. | Подготовительные упражнения                     |      |
| 11. | Подготовительные упражнения                     |      |
| 12. | Подготовительные упражнения                     |      |
| 13. | Подготовительные упражнения                     |      |
| 14. | Подготовительные упражнения                     |      |
| 15. | Подготовительные упражнения                     |      |
| 16. | Подготовительные упражнения                     |      |
| 17. | Подготовительные упражнения                     |      |
| 18. | Подготовительные упражнения                     |      |
| 19. | Подготовительные упражнения                     |      |
| 20. | Подготовительные упражнения                     |      |
| 21. | Техника игры в настольный теннис                |      |
| 22. | Техника игры в настольный теннис                |      |
| 23. | Техника игры в настольный теннис                |      |
| 24. | Техника игры в настольный теннис                |      |
| 25. | Подвижные игры с элементами настольного тенниса |      |
| 26. | Подвижные игры с элементами настольного тенниса |      |
| 27. | Подвижные игры с элементами настольного тенниса |      |
| 28. | Подвижные игры с элементами настольного тенниса |      |
| 29. | Подвижные игры с элементами настольного тенниса |      |
| 30. | Подвижные игры с элементами настольного тенниса |      |
| 31. | Подвижные игры с элементами настольного тенниса |      |
| 32. | Подвижные игры с элементами настольного тенниса |      |
| 33. | Подвижные игры с элементами настольного тенниса |      |

|     |                                     |  |
|-----|-------------------------------------|--|
| 34. | Специальные упражнения              |  |
| 35. | Специальные упражнения              |  |
| 36. | Специальные упражнения              |  |
| 37. | Специальные упражнения              |  |
| 38. | Специальные упражнения              |  |
| 39. | Специальные упражнения              |  |
| 40. | Специальные упражнения              |  |
| 41. | Специальные упражнения              |  |
| 42. | Специальные упражнения              |  |
| 43. | Специальные упражнения              |  |
| 44. | Специальные упражнения              |  |
| 45. | Специальные упражнения              |  |
| 46. | Специальные упражнения              |  |
| 47. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 48. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 49. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 50. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 51. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 52. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 53. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 54. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 55. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 56. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 57. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 58. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 59. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 60. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 61. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 62. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 63. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 64. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 65. | Игры на столе с сеткой              |  |
| 66. | Соревнования по настольному теннису |  |
| 67. | Соревнования по настольному теннису |  |
| 68. | Соревнования по настольному теннису |  |
| 69. | Соревнования по настольному теннису |  |
| 70. | Соревнования по настольному теннису |  |
| 71. | Соревнования по настольному теннису |  |
| 72. | Итоговые занятия                    |  |