

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа №171»

Принята
на заседании педагогического совета
от "29" августа 2018 г.
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБОУ «Школа №171»
/ФИО/
"29" августа 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Настольный теннис"**

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Мухамеджанов Тимур Русланович,
Учитель физической культуры

г. Нижний Новгород
2025

1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

- **направленность (профиль) программы** — физкультурно-спортивная
- **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 подачи, 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, проблему призвана программа дополнительного образования «Настольный теннис», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

- **отличительные особенности программы** —

Программа кружка учитывает специфику внеурочной деятельности 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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

- **адресат программы** – учащиеся 5-9 классов

- **формы обучения и виды.**

На занятиях кружка при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные формы и методы, соответствующие поставленным целям и задачам, а так же содержанию образовательной деятельности. (Это методы словесного восприятия, метод наглядности, практический метод, соревновательная и игровая форма.) Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в настольный теннис. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11-14 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технические приемы игры.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: 1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;
4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

- **срок освоения программы**

Программа кружка «Настольный теннис» рассчитана на один год.

- **режим занятий** — 1 раз в неделю, 72 часа.

- **1.2. Цель и задачи программы:**

цель —

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.

1.3. Содержание программы:

учебный план —

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ко нтроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Развитие настольного тенниса в России	2	2	0	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0	тестирование
3.	Правила игры в настольный теннис	4	4		
4.	Организация и проведение соревнований	4	4	0	
5.	Общая и специальная физическая подготовка	16	0	16	
6.	Техника и тактика игры	36	2	34	
7.	Контрольные игры и соревнования	10	0	10	зачет
Итог о:		72	10	62	

содержание учебно-тематического плана—

Развитие настольного тенниса в России:

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические сведения.

Режим дня, режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена места занятий.

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом.

Правила игры в настольный теннис

Основные правила игры настольный теннис правила проведения соревнований

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 x 10 м, 5 x 10 м, 10 x 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 500 м.

Техника и тактика игры

- набивание мяча ладонной стороной ракетки.
- набивание мяча тыльной стороной ракетки.
- набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
- накаты справа направо.
- накаты слева налево.
- атакующие удары справа налево.
- атакующие удары слева направо.
- подрезки справа и слева в любом направлении.
- отработка техники подачи, выполнение подач разными ударами.
- игра в разных направлениях.
- игра на счет разученными ударами.
- игра с коротких и длинных мячей.
- отработка ударов накаты.
- отработка ударов срезкой.
- поочередные удары левой и правой стороной ракетки.
- основы тактики игры

1.4. Планируемые результаты—

Личностные, метапредметные и предметные результаты обучения

Универсальными компетенциями учащихся по курсу являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
технически правильно выполнять приемы настольного тенниса, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу являются следующие умения:
представлять настольный теннис как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
выполнять технические действия настольного тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу первого полугодия:

Будут знать:

будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;

узнают правила игры в настольный теннис;

правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Знать правила проведения соревнований;

Будут уметь:

Провести специальную разминку для теннисиста

Овладеют основами техники настольного тенниса;

Овладеют основами судейства в теннисе;

Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Разовьют следующие качества:

улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;

Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

К концу второго полугодия:

Будут знать:

расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;

получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе;

Будут уметь:

Проводить специальную разминку для теннисиста

Овладеют различными приемами техники настольного тенниса;

Освоят приемы тактики игры в настольный теннис;

Овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира.

Овладеют навыками общения в коллективе;

будут иметь сформированные навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Разовьют следующие качества:

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

повысятся уровень противостояния организма обучающихся стрессовым ситуациям

Освоят накат справа и слева по диагонали;

Освоят накат справа и слева поочередно «восьмерка»;

Освоят накат справа и слева в один угол стола;

Научатся правильно делать подрезки справа и слева в любом направлении;

Формы подведения итогов:

Соревнования, спортивные праздники, тесты, выполнение нормативов.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

Кадры

Учитель физкультуры (педагог дополнительного образования)

Материально-
технические

спортивный инвентарь и оборудование:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки
- теннисные столы
- сетки для настольного тенниса
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мячи

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Групповая	2	История настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях настольным теннисом.	Спортивный зал	тестирование
2	сентябрь			Групповая	2	Стойка игрока. Держание ракетки. ОФП	Спортивный зал	
3	сентябрь			Групповая	2	Набивание мяча тыльной и ладонной стороной ракетки	Спортивный зал	
4	сентябрь			Групповая	2	Упражнения у стены с ракеткой.	Спортивный зал	
5	октябрь			Групповая	2	Подвижные игры с мячом и ракеткой	Спортивный зал	
6	октябрь			Групповая	2	Различные варианты челночного бега. Прыжки через скакалку.	Спортивный зал	
7	октябрь			Индивидуальная	2	Подача подставкой. СФП	Спортивный зал	
8	октябрь			Групповая	2	Игра подставкой справа. Бег на развитие выносливости.	Спортивный зал	
9	ноябрь			Индивидуальная	2	Игра подставкой слева. Ускорения из различных исходных положений.	Спортивный зал	
10	ноябрь			Индивидуальная	2	Упражнения для совершенствования подставки мяча справа и слева.	Спортивный зал	
11	ноябрь			Групповая с	2	Атакующие удары по диагонали.	Спортивный зал	

				организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах				
12	ноябрь			Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	2	Упражнения на развитие гибкости. Поддачи мяча.	Спортивный зал	
13	ноябрь			В парах	2	Прыжковые упражнения.	Спортивный зал	
14	декабрь			Групповая	2	Броски набивных мячей из различных исходных положений.	Спортивный зал	
15	декабрь			Индивидуальная	2	Игра в защите. ОФП	Спортивный зал	
16	декабрь			Индивидуальная	2	Тактические схемы. Одиночные игры.	Спортивный зал	
17	декабрь			Индивидуальная	2	Поддача мяча «накатом». Подвижные игры	Спортивный зал	
18	Январь			Индивидуальная	2	Поддача мяча «подрезкой».	Спортивный зал	
19	Январь			Индивидуальная	2	Учебная игра в различных направлениях	Спортивный зал	

20	Январь			Групповая	2	Учебные игры с использованием изученных технических приемов.	Спортивный зал	
21	февраль			Индивидуальная	2	Ускорения на отрезках от 20 до 60 метров с отягощением.	Спортивный зал	
22	февраль			В парах	2	Упражнения для совершенствования подачи мяча. СФП	Спортивный зал	
23	февраль			В парах	2	Игра на счет различными ударами. ОФП	Спортивный зал	
24	февраль			В парах	2	Игра на счет различными ударами. Прыжковые упражнения.	Спортивный зал	
25	март			В парах	2	Игра с коротких и длинных мячей. Равномерный бег до 5 мин.	Спортивный зал	
26	март			В парах	2	Удары «накатом» слева направо. Подвижные игры	Спортивный зал	
27	март			В парах	2	Удары «накатом» справа налево	Спортивный зал	
28	март			В парах	2	«Срезка» справа. СФП	Спортивный зал	
29	апрель			В парах	2	«Срезка» слева. ОФП	Спортивный зал	
30	апрель			В парах	2	Применение приема «срезка» в игре.	Спортивный зал	
31	апрель			В парах	2	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки.	Спортивный зал	
32	апрель			В парах	2	Поочередные удары правой и левой стороной ракетки. Прыжковые упражнения	Спортивный зал	
33	май			В парах	2	Учебные игры с	Спортивный	

						заданиями	й зал	
34	май			В парах	2	Соревнования в группах	Спортивн й зал	
35	май			В парах	2	Соревнования в группах	Спортивн й зал	
36	май			В парах	2	Соревнования в группах	Спортивн й зал	зачет
			Итого		72			

2.2. Условия реализации программы —

спортивный зал.

Для проведения занятий в секции настольного необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Стол для настольного тенниса 2 шт.
2. Ракетки теннисные 15 шт.
3. Гимнастические стенки - 4 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3-4 шт.
5. Гимнастические маты - 3 шт.
6. Скакалки - 15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 6 шт.
8. Мячики теннисные - 100 шт.
9. Секундомер
10. Рулетка - 1 штука.
12. Фишки - 10 шт.
13. Теннисные мячи - 15 шт.

2.3. Формы аттестации —

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. Педагог кружка использует варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

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. Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы, а также участие в районном турнире по настольному теннису.

Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке, соревнования.

№

Тема	Форма организации и	Методы и приёмы	Дидактический материал,	Вид и форма контроля, форма	Графа учёта
------	---------------------	-----------------	-------------------------	-----------------------------	-------------

	<i>программы</i>	<i>проведения занятия</i>	<i>организации учебно- воспитательного процесса</i>	<i>техническое оснащение занятий</i>	<i>предъявления результата</i>
1	Общие основы настольного тенниса ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по настольному теннису.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка теннисиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

практические
занятия,
упражнения в
парах,
тренировки,
Учебная игра.

Дидактические
карточки,
плакаты, мячи
на каждого
обучающего,
видеозаписи

Учебная игра,
промежуточный
отбор,
соревнование

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

После того, как ребята овладеют основами техники и тактики игры проводятся соревнования школьные, позднее – районные.

3.Список литературы —

1. Г.В. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2010
2. А.Н. 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

