



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«ШКОЛА № 55»

603070, г. Нижний Новгород, ул. Есенина, 37

тел. 247-55-20, 247-55-00

e-mail school55nn@rambler.ru

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МАОУ «Школа № 55»

(протокол от 20.08.2020 № 8)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

от 20.08.2020 № 122-0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 11 лет

Срок освоения программы: 1 год

Автор программы:

учитель физической культуры
Коротков Сергей Владимирович

г. Нижний Новгород, 2020г.

Пояснительная записка

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Сейчас, когда перед обществом остро стоят проблемы малоподвижного образа жизни, лишнего веса у подростков, зависимость от интернета и гаджетов, организация досуга подрастающего поколения, в частности, приобщение его к занятиям физкультурой и спортом приобретают особое значение. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немаловажную роль может сыграть настольный теннис — вид спорта, который доступен лицам различных возрастов. Настольный теннис является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья, активного отдыха, сохранения творческого долголетия. Настольный теннис является прекрасным средством активного отдыха для различных категорий людей, особенно для лиц, занятых умственной деятельностью, а также полезен и людям с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Он получил широкое распространение в санаториях, домах отдыха, детских оздоровительных и спортивных лагерях и т. п. Настольный теннис как средство физического воспитания нашел широкое применение в различных звеньях физкультурного движения. Место настольного тенниса в системе воспитания обуславливается, прежде всего, доступностью игры: невысокой стоимостью инвентаря и оборудования, простотой установки стола в помещении или на воздухе, легкой осваиваемостью основных правил и азов техники игры.

Направленность программы физкультурно-спортивная, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Актуальность обусловлена тем, что современные условия труда предъявляют повышенные требования к психическим и двигательным функциям человека, связанным с управлением машинами и приборами. Особенно повышаются требования к интенсивности и устойчивости внимания,

быстроте и точности зрительных восприятий и ответных движений, скорости переработки информации, ориентировки в сложной меняющейся обстановке, к адекватности и оптимальности действий в условиях лимита времени. Положительное влияние настольного тенниса на психические и двигательные функции человека делает этот вид спорта ценным средством самосовершенствования.

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, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

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 и задачи программы:

Цель программы укрепления здоровья обучающихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности, привитие гигиенических навыков; воспитание нравственных и волевых качеств.

Задачи программы:

- приобретение теоретических и методических знаний;
- овладение основными приёмами современной техники и тактики игр;
- повышение спортивной квалификации.
- воспитание привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание высокоразвитых волевых качеств, умения преодолевать

физические трудности при выполнении сложных упражнений;

- воспитание гигиенических навыков и привычек соблюдения режима труда и отдыха, ухода за своим телом, одеждой и пр.;
- воспитание правильных взаимоотношений между обучающимися, строящихся на основе общности интересов в освоении двигательных действий.
- воспитание дружбы и высоконравственных отношений между мальчиками и девочками.

Отличительные особенности

Отличительная особенность этой программы от уже существующих в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получаются обучающимися в процессе обучения. Все образовательные разделы предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеобразовательной программы 5-7 классы. Возраст детей 5-7 классов благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей.

Сроки реализации программы 2020-2021 учебный год.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся в группах по 15 человек.

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается

выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

В области физической культуры:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование настольного тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по настольному теннису.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Приобретаемый опыт проявляется в освоении двигательных умений и навыков, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий по настольному теннису.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний средствами физической культуры, в частности настольного тенниса;

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в настольном теннисе;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладанием при проигрыше и выигрыше.

В области трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умение длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;

- умение передвигаться и выполнять сложно координационные движения красиво легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в настольном теннисе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых заданий по настольному теннису.

Обучающиеся должны знать:

- историю развития настольного тенниса;
- о месте и значении игры в системе физического воспитания;
- о структуре рациональных движений в технических приёмах игры;
- правила игры;
- правила безопасности игры.

овладеть:

- теоретическими сведениями, основными приёмами техники и тактики.

приобрести:

- навык участия в игре и организации самостоятельных занятий.

уметь:

• выполнять основные приёмы техники - исходные положения, перемещения, подачи, приёмы, нападающие удары, подкрутки, подставки; организовать и провести самостоятельные занятия по настольному теннису.

Формой проведения итогов реализации программы «Настольный теннис» будет участие детей в соревнованиях различного уровня.

Учебно-тематический план

№	Тема	Всего часов (72)	Теория	Практика
1	Знания о физической культуре. История развития настольного тенниса. Правила игры.	6	6	-
2	Общефизическая подготовка	6	-	6
3	Специальная физическая подготовка	6	-	6
4	Обучение техническим приёмам	20	-	20
5	Интегральная подготовка	12	-	12
6	Обучение тактическим действиям и двухсторонняя игра	22	-	22
	ИТОГО	72	6	66

Содержание программы

№ урока	Название темы	Содержание теоретического блока	Содержание практического блока
1	Физическая культура в современном обществе. ТБ на занятиях.	Инструктаж по т/б на уроках по настольному теннису. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.	
2	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	Выбор ракетки и способы хвата.	Уметь выполнять различные виды держания ракетки: жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».
3	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Стойки, перемещения. Упражнения на координацию движений.	Изучить комплекс общеразвивающих упражнений. Знать теоретические основы настольного тенниса.	Уметь правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, специальных упражнений, выполнять различные перемещения в разных стойках.
4	Комплекс ОРУ. Специальные упражнения. Стойки, перемещения. Упражнения на координацию движений.	Изучить комплекс общеразвивающих упражнений. Знать теоретические основы настольного тенниса.	Уметь правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений, специальных упражнений, выполнять различные перемещения в

			разных стойках.
5	Основные положения теннисиста.	Знать исходные положения теннисиста, выбор места.	Уметь выполнять различные способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.
6	Основные положения теннисиста.	Изучить теоретический материал о подачах. Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Уметь выполнять технический элемент «подача мяча»: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).
7	Поддача мяча (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Изучить теоретический материал о подачах. Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Уметь выполнять технический элемент «подача мяча»: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).
8	Поддача мяча (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Изучить теоретический материал о подачах. Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Уметь выполнять технический элемент «подача мяча»: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).
9	Поддача мяча (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением)	Изучить теоретический материал о подачах. Поддачи: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).	Уметь выполнять технический элемент «подача мяча»: короткие и длинные. Поддача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением).
10	Основы тренировки теннисиста.	Изучить комплекс ОРУ. Изучить комплекс специальной физической подготовки. Упражнения с мячом и ракеткой.	Уметь выполнять комплекс ОРУ. Уметь выполнять комплекс специальной физической подготовки. Упражнения с мячом и ракеткой.
11	Основы тренировки теннисиста.	Изучить комплекс ОРУ. Изучить комплекс специальной физической подготовки. Упражнения с мячом и ракеткой.	Уметь выполнять комплекс ОРУ. Уметь выполнять комплекс специальной физической подготовки. Упражнения с мячом и ракеткой.
12	Удары по мячу.	Изучить теоретический материал по теме «удары по мячу»: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Уметь выполнять «удары по мячу»: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
13	Удары по мячу.	Изучить теоретический материал по теме «удары по	Уметь выполнять «удары по мячу»: накатом с

		мячу»: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
14	Удары по мячу.	Изучить теоретический материал по теме «удары по мячу»: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	Уметь выполнять «удары по мячу»: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.
15	Вращение мяча.	Изучить теоретический материал по теме «Вращение мяча в разных направлениях».	Уметь выполнять технический элемент как вращение мяча в различных направлениях.
16	Вращение мяча.	Изучить теоретический материал по теме «Вращение мяча в разных направлениях».	Уметь выполнять технический элемент как вращение мяча в различных направлениях.
17	Вращение мяча.	Изучить теоретический материал по теме «Вращение мяча в разных направлениях».	Уметь выполнять технический элемент как вращение мяча в различных направлениях.
18	Основные положения теннисиста.	Знать исходные положения теннисиста, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	Уметь правильно подбирать исходные положения, выбирать места для атаки. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.
19	Основные положения теннисиста.	Знать исходные положения теннисиста, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	Уметь правильно подбирать исходные положения, выбирать места для атаки и защиты. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.
20	Основные положения теннисиста.	Знать исходные положения теннисиста, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.	Уметь правильно подбирать исходные положения, выбирать места для атаки и защиты. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.
21	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Иметь представление как принимать мяч после сильного отскока, контролировать расстояние для приема мяча, знать способы перемещений при работе со стенкой.	Уметь быстро и правильно перемещаться при работе у стены, контролировать дистанцию, работать у стены с короткого и длинного расстояния.
22	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	Иметь представление как принимать мяч после сильного отскока, контролировать	Уметь быстро и правильно перемещаться при работе у стены, контролировать

		расстояние для приема мяча, знать способы перемещений при работе со стенкой.	дистанцию, работать у стены с короткого и длинного расстояния.
23	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Уметь применять теорию на практике. Предвидеть и контролировать игровые моменты у стола. Упражнения на точность и координацию движений.	Уметь предвидеть и контролировать игровые моменты у стола. Упражнения на точность и координацию движений. Игровые комбинации.
24	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	Знать как применять теорию на практике. Предвидеть и контролировать игровые моменты у стола. Упражнения на точность и координацию движений.	Уметь предвидеть и контролировать игровые моменты у стола. Упражнения на точность и координацию движений. Игровые комбинации.
25	Тактика одиночных игр.	Знать применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Уметь применять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.
26	Тактика одиночных игр.	Знать применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Уметь применять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.
27	Тактика одиночных игр.	Знать применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Уметь применять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.
28	Тактика одиночных игр.	Знать применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Уметь применять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.
29	Тактика одиночных игр.	Знать применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Уметь применять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.
30	Тактика одиночных игр.	Знать применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	Уметь применять подачи с учетом атакующего и защищающего соперника.
31	Тактика одиночных игр.	Знать как выполнять тактические действия в одиночных играх.	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх.
32	Тактика одиночных игр.	Знать как выполнять тактические действия в одиночных играх.	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх.
33	Тактика одиночных игр.	Знать как выполнять тактические действия в одиночных играх.	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх.
34	Тактика одиночных игр.	Знать как выполнять тактические действия в одиночных играх.	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх.
35	Тактика одиночных игр.	Знать как выполнять тактические действия в одиночных играх.	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх.
36	Тактика одиночных игр.	Знать как выполнять тактические действия в одиночных играх.	Уметь выполнять тактические действия в одиночных играх.

		олимпийской.	
70	Соревнования.	Знать правила игры в настольный теннис, правила жеребьевки, правила проведения соревнований по круговой системе, по олимпийской.	Уметь играть в настольный теннис по всем правилам проведения соревнований, руководствоваться ими при спорных ситуациях
71	Соревнования.	Знать правила игры в настольный теннис, правила жеребьевки, правила проведения соревнований по круговой системе, по олимпийской.	Уметь играть в настольный теннис по всем правилам проведения соревнований, руководствоваться ими при спорных ситуациях
72	Соревнования.	Знать правила игры в настольный теннис, правила жеребьевки, правила проведения соревнований по круговой системе, по олимпийской.	Уметь играть в настольный теннис по всем правилам проведения соревнований, руководствоваться ими при спорных ситуациях

Методическое обеспечение

Инструкции по охране труда на занятиях настольным теннисом.

Положение о проведении школьного турнира по настольному теннису.

Тесты физической подготовленности по ОФП.

Картотека упражнений по настольному теннису (карточки).

Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.

Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

Рекомендации по организации подвижных игр.

Рекомендации по организации турниров по настольному теннису.

Условия реализации программы

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- секундомер;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- теннисные столы - 2 штуки;

- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка

Список литературы

1. Амелин, А. Н. Настольный теннис: 6+12 / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 2017. - 184 с.
2. Амелина, А. Н. Настольный теннис / А.Н. Амелина, В.А. Папинин. - М.: Физкультура и спорт, 2016. - 112 с.
3. Байгулов, Ю. П. Настольный теннис. Вчера, сегодня, завтра / Ю.П. Байгулов. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.
4. Барчукова, Г. В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Дивизион, 2015. - 188 с.
5. Барчукова, Г. В. Настольный теннис для всех / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 208 с.
6. Барчукова, Г.В. Правила игры, судейство и организация соревнований по настольному теннису / Г.В. Барчукова. - М.: СпортАкадемПресс, 2016. - 534 с.
7. Жданов, В. Настольный теннис. Обучение за 5 шагов / В. Жданов. - М.: Спорт, 2015. - 319 с.
8. Кубок "Настольный теннис" (мужской). - Москва: Высшая школа, 2016. - 268 с.
9. Набор для настольного тенниса "ВВ-20/2". - Москва: Наука, 2019. - 171 с.
10. Набор для настольного тенниса "ВВ02/1". - Москва: Огни, 2016. - 743 с.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы) «Настольный теннис»**

№ Год	Год обучения										Всего (учебных) Часов/неделя			
	сентябрь	октябрь		ноябрь		декабрь		январь	февраль	март		апрель	май	
1	04.09.20													
1	11.09.20													
1	18.09.20													
1	25.09.20													
1	02.10.20													
1	09.10.20													
1	16.10.20													
1	23.10.20													
1	30.10.20													
1	06.11.20													
1	13.11.20													
1	20.11.20													
1	27.11.20													
1	04.12.20													
1	11.12.20													
1	18.12.20													
1	25.12.20													
1	01.01.21													
1	08.01.21													
1	15.01.21													
1	22.01.21													
1	29.01.21													
1	05.02.21													
1	12.02.21													
1	19.02.21													
1	26.02.21													
1	05.03.21													
1	12.03.21													
1	19.03.21													
1	26.03.21													
1	02.04.21													
1	09.04.21													
1	16.04.21													
1	23.04.21													
1	30.04.21													
1	07.05.21													
1	14.05.20													
1	21.05.21													
36/36														

■ – праздничные и выходные дни

1 – промежуточная аттестация

1 – итоговая аттестация