



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей»**

ул. Республики, 50, г. Салехард, Ямало-Ненецкий автономный округ, 629007

тел./349-22/4-62-35, 4-15-54

ОГРН 1228900002121, ИНН 8901040973, КПП 890101001

**«Рассмотрено»**

Руководитель структурного  
методического подразделения  
физической культуры  
Медьник В.В.

**«Согласовано»**

Председатель НМС  
Высоцкая Е.С.

Протокол НМС №1 от 03.09.2022г

**«Утверждено»**

Директор МАОУ «Лицей»  
Решетняк Н.И.

Приказ № 4-а от 03.09.2022 года



**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
дополнительного образования**

<b>Название</b>	Настольный теннис
<b>Направленность</b>	физкультурно-спортивная
<b>Возраст детей</b>	12-17 лет
<b>Учебный год</b>	2022-2023
<b>Срок реализации программы</b>	1 год
<b>Учитель (ФИО)</b>	Малоголовец Андрей Леонидович

Салехард  
2022 г.

## Нормативные документы

	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (п. 22 ст. 2, ч. 1; ст.12, ч. 7 ст. 28, ст. 30, п. 5 ч. 3 ст. 47, п. 1 ч. 1 ст. 48);
	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009г. №373 с изменениями от 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г.)
	Закон ЯНАО от 2013.07.27 № 55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе».
	Учебный план по дополнительному образованию детей МАОУ «Лицей» г. Салехарда
	Примерная (авторская) программа по объединению дополнительного образования

## Пояснительная записка

Программа учебной дисциплины «Настольный теннис» предназначена для организации занятий по настольному теннису с детьми от 12 до 17 лет.

Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

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

**Режим занятий.** Программа предполагает 1 год обучения. **Продолжительность занятия составляет 2-2,5.** Занятия проводятся с периодичностью 2 раз в неделю по 2-2,5 часа. Общее количество часов в год – 157,5 часов.

На занятиях настольным теннисом дифференцирование нагрузки достигается распределением обязанностей, в том числе инструкторскую практику, формируются навыки самостоятельных занятий.

**Целью** обучения является создание необходимых условий для укрепления и поддержания здоровья детей и подростков в условиях Крайнего Севера посредством настольного тенниса.

### Задачи:

1. Формирование знаний о позитивном влиянии физических упражнений на организм занимающихся, их эффективном использовании для укрепления здоровья.
2. Создание условий для объективной самооценки и самосовершенствования; получения желаемых задатков у ребенка и полноценное их развитие.
3. Развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и жизненно важных двигательных навыков и умений, обеспечивающих достаточность физической подготовленности предстоящей жизнедеятельности.

Из решения этих задач исходит принцип воспитывающего обучения. Учащиеся усваивают, что укрепление здоровья, физической подготовленности является их общественным долгом. Среди учащихся планируется комплектование команды на городские соревнования.

Объем времени и содержания программы рассчитаны на овладение основными приемами игры, умением применять их в игре и соревнованиях. Особенности организации занятий календаря соревнований, наличие базы, тренажеров могут вносить коррективы в программу.

**Ожидаемые результаты:**

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;
- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- самостоятельно тренироваться на тренажерах и снарядах;
- контроля тренировочной нагрузки

**Способы проверки результатов обучения:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

**Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

**Учебно-тематическое планирование**

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	12ч.
1	Краткие сведения о значении занятий физкультурой и спортом на развитие и здоровье человека.	
2	История развития настольного тенниса в нашей стране и за рубежом, успехи российских спортсменов в соревнованиях. Значение занятий настольным теннисом для развития детей.	
3	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсменов.	
4	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, спортивная одежда спортсмена.	
5		
	Практическая подготовка.	145,5ч.
1	Общая физическая подготовка.	
2	Специальная физ. подготовка.	
3	Техническая подготовка.	
4	Контрольные нормативы.	
5	Медико-биологический контроль.	

Итого – 157,5 часов

**Содержание программы****I. Теоретическая подготовка:**

- Занятия физ. упр. в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физ.
- упр. на развитие ССС и дыхательной систем организма, двигательного аппарата человека.
- Занятия физкультурой в домашних условиях.
- История появления и развития настольного тенниса.
- Спортивный инвентарь, правила его содержания, ремонт ракеток.
- Правила поведения учащихся на занятиях.
- Спортивная обувь и одежда.
- Простейшие приспособления на тренировке.
- Правила техники безопасности.
- Гигиена и режим дня спортсмена.
- Простейшие упражнения по освоению элементов техники.
- Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов.
- Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнения.
- Овладение простейшими приемами у тренировочной стенки, на столе, в занятиях с тренером или партнером.

- Простейшие игры в группе на столе.

## **II. Практическая подготовка:**

- Вращения в суставах, сгибания и разгибания стоп ног.
- Повороты, наклоны и вращения туловища.
- Подъем согнутых и прямых ног до прямого угла в висе.
- Подъем ног за голову с касанием носками пола за головой, лежа на спине.
- Медленный бег.
- Бег на короткие дистанции 20-30 метров, челночный бег.
- Прыжки с места.
- Прыжки через скамейку.
- Прыжки боком.
- Прыжки «Кенгуру».
- Прыжки на одной и двух ногах.
- Прыжки в приседе.
- Разнообразная ходьба.
- Подвижные игры с мячом и без мяча.

## **III. Специальная физическая подготовка:**

Для развития силы мышц ног и туловища.

- Бег от 15 до 30 метров.
- Прыжки в различных направлениях.
- Многоскоки.
- Прыжки в приседе.
- Приставные шаги и выпады.
- Бег крестным шагом в различных направлениях.
- Прыжки через скамейку.
- Имитация передвижения в игровой стойке вправо-влево, вперед-назад.
- Приседания.
- Выпрыгивание из приседа.
- Выпрыгивание с подтягиванием колен к груди.
- Повороты, вращения и наклоны туловища в различных направлениях.
- Поднимания ног за голову лежа на спине.
- Поднимание туловища с доставанием грудью колен лежа на спине.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Для развития мышц рук и верхней части туловища.

- Упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях.

- Метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в цель.
- Имитация ударов без ракетки, с ракеткой, с утяжеленной ракеткой и т.д.
- Упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами.
- Имитация ударов с использованием простейших тренажеров.

## **IV. Техническая поддержка.**

Для реализации этих принципов наиболее эффективными являются:

- Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока.
- Упражнение с ракеткой и мячом: броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей одной, двумя рук.
- Различные виды жонглирования мячом, подбрасывание мяча правой, левой сторонами ракетки.
- Упражнение с ракеткой и мячом в движении: шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки с поворотами, с изменениями направления.

**Учебно-методический комплекс**

<b>№</b>	<b>Темы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приёмы и методы организации УВП</b>	<b>Техническое оснащение</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
<b>1</b>	Теоретическая подготовка.	Беседа. Конкурс. Конференция.	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей игр.	Макет теннисного стола. Периодическая печать. Конспекты занятий.	Зачёт. Тестирование .
<b>2</b>	Общая физическая подготовка.	Тренировка. Учебно-тренировочные сборы.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения	Скамейки, фишки разметочные, мячи набивные, скакалки.	Сдача контрольных нормативов.
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка.	Тренировка. Учебно-тренировочные сборы.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения	Скамейки, фишки разметочные, мячи набивные, скакалки.	Сдача контрольных нормативов.
<b>4</b>	Техническая подготовка.	Тренировка. Учебно-тренировочные сборы. Контрольные и официальные игры.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторительного упражнения.	Теннисный стол.	Сдача контрольных нормативов. Результаты контрольных и официальных игр.
<b>5</b>	Тактическая подготовка.	Тренировка. Учебно-тренировочные сборы. Контрольные и официальные игры.	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей игр. Игровые и соревновательные упражнения.	Теннисный стол.	Результаты контрольных и официальных игр. Зачёт. Тестирование .
<b>6</b>	Интегральная подготовка.	Контрольные игры. Спортивные игры.	Игровые и соревновательные упражнения.	Спортивные площадки и оборудование для подвижных игр.	Результаты контрольных игр. Статистические показатели.
<b>7</b>	Участие в соревнованиях.	Товарищеские и официальные игры. Конкурсы.	Игровые и соревновательные упражнения.	Макет теннисного стола площадки. Мячи. Спортивная форма.	Результаты игровой деятельности. Статистические показатели.
<b>8</b>	Сдача контрольных нормативов.	Зачёт. Тестирование.	Инструктаж. Повторение и закрепление знаний, умений и навыков.	Спортивная форма. Макет теннисного стола.	Выполнение нормативных требований.

<b>9</b>	Инструкторская и судейская практика.	Тренировка.	Объяснительно-иллюстративный метод.	Спортивная форма.	Зачёт по правилам игры в мини-футбол. Оценка организационных способностей учащихся.
<b>10</b>	Организационно-воспитательные мероприятия.	Собрание. Беседа.	Словесный метод обучения. Инструктаж.	Методическая литература. Нормативные документы.	-

### **Список литература**

1. Настольная книга учителя физической культуры; авт. Г.И.Погодаев; Москва, Физкультура и спорт, 2013г.
2. Настольная книга учителя физкультуры; Б.И. Мишин, ООО «Изд АСТ», 2013г.

### **Список литературы для учащихся и родителей**

1. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис/Э. Я. Фриерман. – М.: Издательство «Олимпия Пресс», 2005 г.
2. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: Виста спорт, 2005.
3. Г. В. Барчукова, В. М.М. Богущес, О. В. Матыцин. Теория и методика настольного тенниса – Физическая культура и спорт. Издательский центр «Академия», 2006.