

Департамент образования администрации муниципального образования  
г. Салехард  
МАОУ «Лицей»

«Рассмотрено»

Руководителем кафедры  
дополнительного образования

  
О.Г. Шабардина

Протокол №1 от  
«30» августа 2023г

«Согласовано»

Председатель НМС

  
Е.С.Высоцкая

Протокол № 1 от  
«31» августа 2023 г.

«Утверждено»

Директор

  
Н.И.Решетняк

Приказ № 529-а  
от «31» августа 2023 г.



дополнительная общеобразовательная программа  
«Настольный теннис»

Направленность:	<b>физкультурно - спортивная</b>
Возраст	<b>15-17 лет</b>
Учебный год:	<b>2023-2024</b>
Срок реализации программы:	<b>1 год</b>
Учитель (ФИО):	<b>Малоголовец Андрей Леонидович</b>

Салехард  
2023г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.	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).
2.	Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3.	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
4.	Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
5	Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
6.	Дополнительная общеобразовательная программа «Настольный теннис» разработана на основе программы - Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Настольный теннис: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013 г.

- стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 30981-р;
- Концепция развития детско - юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 г. № ЮА-02-07/912 (дополнение к методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685).

### **Актуальность программы.**

Настольный теннис — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе настольный теннис используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение настольный теннис в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
  - возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
  - простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.
- Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает

связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянный контроль внимания способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

### **Новизна**

Заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

### **Педагогическая целесообразность**

В ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения игры в настольный теннис. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 15-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия в нападении и защите. Поэтому курс настольного тенниса представлен «технико-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

### **Уровень сложности**

Базовый. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **Направленность программы**

Физкультурно - спортивная.

### **Цель программы**

Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия настольным теннисом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков игры в настольный теннис. Создание необходимых условий для укрепления и поддержания здоровья 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.

#### **Адресат программы**

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Программа рассчитана на обучение для детей 15-17 лет.

#### **Срок реализации**

Программа предполагает 1 год обучения.

#### **Режим занятий.**

Продолжительность занятия составляет 2 часа и 2,5 часа с периодичностью 2 раз в неделю. Общее количество часов в неделю – 4,5 часа, 35 недели, в год – 157,5 часов.

#### **Форма реализации программы**

Форма обучения	очная
Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности	комплексная
Форма и тип организации работы учащихся	групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.
Форма обучения и виды занятий	теоретические и практические занятия, соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, тестирование.

Обучение основано на следующих принципах: сознательность и активность в настольном теннисе, наглядность преподавания и доступность информации, последовательность и систематичность тренировок, обязательно связь теории с практикой.

## 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.	145ч.
1	Общая физическая подготовка.	
2	Специальная физ. подготовка.	
3	Техническая подготовка.	
4	Контрольные нормативы.	
5	Медико-биологический контроль.	

Итого – 157 часов

### Содержание программы

#### I. Теоретическая подготовка:

- Занятия физ. упр. в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физ. упр. на развитие ССС и дыхательной системы 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

№	Темы	Формы занятий	Приёмы и методы организации УВП	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка.	Беседа. Конкурс. Конференция.	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей игр.	Макет теннисного стола. Периодическая печать. Конспекты занятий.	Зачёт. Тестирование
2	Общая физическая подготовка.	Тренировка. Учебно-тренировочные сборы.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный	Скамейки, фишки разметочные, мячи набивные, скакалки.	Сдача контрольных нормативов.

			метод обучения		
3	Специальная физическая подготовка.	Тренировка. Учебно-тренировочные сборы.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения	Скамейки, фишки разметочные, мячи набивные, скакалки.	Сдача контрольных нормативов.
4	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.
5	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
6	Интегральная подготовка.	Контрольные игры. Спортивные игры.	Игровые и соревновательные упражнения.	Спортивные площадки и оборудование для подвижных игр.	Результаты контрольных игр. Статистические показатели.
7	Участие в соревнованиях.	Товарищеские и официальные игры. Конкурсы.	Игровые и соревновательные упражнения.	Макет теннисного стола площадки. Мячи. Спортивная форма.	Результаты игровой деятельности. Статистические показатели.
8	Сдача контрольных нормативов.	Зачёт. Тестирование.	Инструктаж. Повторение и закрепление знаний, умений и навыков.	Спортивная форма. Макет теннисного стола.	Выполнение нормативных требований.
9	Инструкторская и судейская практика.	Тренировка.	Объяснительно-иллюстративный метод.	Спортивная форма.	Зачёт по правилам игры в мини-футбол. Оценка организационных способностей учащихся.
10	Организационно-воспитательные мероприятия.	Собрание. Беседа.	Словесный метод обучения. Инструктаж.	Методическая литература. Нормативные документы.	-

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во ч.	Дата	Коррекция
	1 четверть			
1.	Т.Б.Требования к одежде, инвентарю. Уход за телом. Здоровье человека.	1,5		
2.	Развитие подвижности суставов.	1		
3.	Специальные и подводящие упр. для игры.	3		
4.	Подача, удар толчком. Двухсторонняя игра.	5		
5.	Удар справа, слева у стены. Сочетание ударов.	5		
6.	Удар подставкой, двухсторонняя игра.	3		
7.	Силовые упр. в парах, на тренажёрах.	3		
8.	Подача, упр. на ловкость и силу.	3		
9.	Правила соревнований, игра в парах.	3		
	2 четверть			
1.	Силовые упр. Специальные и подводящие упр.	5		
2.	Стойки, хваты. Совершенствование прямых ударов.	5		
3.	Упр. на развитие сил ног. Игра в парах.	5		
4.	Развитие ССК. Упр. с ракеткой.	5		
5.	Передача мяча на точность. Игра	5		
6.	Упр. на точность попадания в планируемую зону.	5		
7.	Мини-соревнования	5		
8.	Игры, эстафеты.	5		
	3 четверть			
1.	Т.Б. Силовая подготовка упражнения в парах.	5		
2.	Накат справа, слева. Двусторонняя игра.	5		
3.	Атакующий удар. Защитные действия.	5		
4.	Защитные действия в игре. Двусторонняя игра.	5		
5.	Парная игра. подача.	5		
6.	Прием и передача в парных играх.	5		
7.	Мини соревнования по упрощенным правилам.	5		
8.	Мини соревнования.	5		
9.	Мини соревнования.	5		
10.	Спортивные соревнования. Веселые старты.	5		
	4 четверть			
1.	Т.Б. Игра. Специальные и подводящие упражнения.	6		
2.	Стойки и перемещения: выпады, прыжки, шаги. Игра.	6		
3.	Техника ударов и подач: прямая подача.	6		
4.	Тактика одиночных игр.	6		
5.	Тактика парных игр.	5		
6.	Соревнования.	5		
7.	Правила предупреждения травматизма.	5		
8.	Воздушные и солнечные ванны, купание в водоемах.	1		
	Итого:	157,5		

### Формы аттестации и оценочные материалы

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

### **Список литературы**

1. Современная техника настольного тенниса; авт. Агаев К.Н.; Москва, Физкультура и спорт, 2023г.
2. Настольная книга учителя физкультуры; Б.И. Мишин, ООО «Изд АСТ», 2022г.

### **Используемые образовательные технологии.**

**Информационно-коммуникационные** технологии (тестовые практические задания).

**Личностно - ориентированный** подход, т.е. уроки ориентированы на личностные показатели обучающихся.

**Здоровьесберегающие технологии.** Главная особенность - приоритет здоровья, то есть грамотная забота о здоровье как обязательном условии образовательного процесса. Все происходящее в образовательном учреждении должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся.

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

1. Краткая спортивная энциклопедия. Настольный теннис/Э. Я. Фрирман. – 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.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Общая физическая подготовка <http://nashol.com/2015042284225/obschaya-fizicheskayapodgotovka-znat-i-umet-grishina-u-i-2014.html>.
2. Педагогика физической культуры и спорта <http://nashol.com/2015020782271/pedagogika-fizicheskoi-kulturi-i-sporta-kurs-lekciicheb-posobie-yamaletdinova-g-a-2014.html>.
3. Спортивные игры [nashol.com](http://nashol.com) Спортивные игры, Техника, Тактика, Методика обучения.
4. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>.
5. <http://minstm.gov.ru> –Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации.
6. <http://www.edu.ru> – Федеральный портал «Российское образование».
7. <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> –Национальная информационная сеть «Спортивная Россия».
8. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) – Официальный сайт Олимпийского комитета России.
9. [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).
10. [www.nsportal.ru/node/440750](http://www.nsportal.ru/node/440750) (Якунина Г.Н. организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Методические рекомендации)