

УПРАВЛЕНИЕ ПО ВОПРОСАМ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» С. МИХАЙЛОВКА  
МИХАЙЛОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

А.А.Климчук

2024 г.



## Настольный теннис

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 13-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Маслаков Олег Георгиевич,  
педагог дополнительного  
образования

с. Михайловка  
2024 г.

## **Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы** данной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе не обеспечивает необходимого уровня физического развития и физической подготовленности школьников.

Занятия теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, поэтому данная программа необходима и востребована, социально значима. Так же актуальность данной программы состоит в том, что теннис — не только вид спортивной игры и система общения, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств, чувства коллективизма, патриотизма и гражданственности будущего поколения.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** - стартовый.

**Отличительные особенности** программы в том, что предварительного отбора для зачисления на обучение не требуется. Программа направлена на разностороннее физическое развитие детей, выявление одаренных детей для дальнейшего обучения в Детско-юношеской спортивной школе.

**Адресат программы** – учащиеся **13-17 лет**.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

К обучению допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Количество обучающихся в группах не должно превышать **15 человек**.

**Режим занятий: 2 академических часа, 2 раза в неделю.**

**Срок обучения по программе – 1 год, количество часов в год – 136.**

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:**

Физическое воспитание учащихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта посредством приобщения к регулярным занятиям теннисом; формирование навыков здорового образа жизни.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни.
2. Воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.
3. Воспитать дисциплинированность.

**Развивающие:**

1. Развить начальные умения и навыки в выполнении физических упражнений и двигательных действий.
2. Развить умения, необходимые для участия в соревнованиях по теннису;
3. Развить специальные физические качества, необходимые теннисисту.

**Обучающие:**

1. Обучить начальным знаниям в области физической культуры и спорта, в частности тенниса.
2. Обучить базовой техники перемещения.
3. Обучить основам техники и тактики в теннисе.

### **1.3 Содержание программы**

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Знакомство с программой</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	
1.1	Знакомство с местом проведения занятий	1	1	0	Наблюдение
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>51</b>	<b>6</b>	<b>45</b>	Наблюдение
2.1	Строевые упражнения	4	1	3	Наблюдение
2.2	Общие подготовительные упражнения	20	2	18	Наблюдение
2.3	Координационные упражнения	10	1	9	Наблюдение
2.4	Развивающие упражнения	17	2	15	Наблюдение
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>3</b>	<b>21</b>	Тестирование
3.1	Упражнения для развития силы	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.2	Упражнения для развития быстроты	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.3	Упражнения для развития гибкости	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.4	Упражнения для развития ловкости	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	0,5	3,5	Наблюдение
3.6	Упражнения для развития выносливости	4	0,5	3,5	Наблюдение
4	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>10</b>	<b>50</b>	Наблюдение
4.1	Техническая подготовка	38	6	32	Наблюдение
4.2.	Тактическая подготовка	18	3	15	Наблюдение
4.3.	Игровая подготовка	4	1	3	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>	<b>20</b>	<b>116</b>	

### Содержание учебного плана

#### 1. Раздел: Знакомство с программой

## **1.1 Тема: Знакомство с местом проведения занятий**

*Теория.* Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях.

*Практика.* Формирование группы, введение в программу. Подвижная игра.

## **2. Раздел: Общая Физическая подготовка**

### **2.1 Тема: Строевые упражнения**

*Теория.* Физическая культура как часть общей культуры общества. Строевые упражнения.

*Практика.* Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Перестроения: из одной шеренги в две и обратно. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Движение в обход, по диагонали, противходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом. Размыкание в колоннах по направляющим. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Разойдись!», «На первый - второй - рассчитайся!» и др. Повороты на месте: направо, налево, кругом.

### **2.2 Тема: Общие подготовительные упражнения**

*Теория.* История создания настольного тенниса . Достижения советских теннисистов.

*Практика.* Ходьба: на носках, на пятках, в полном приседе. Бег: по прямой, бег с ускорением. Бег спиной вперед. Бег приставным шагом. Бег с изменением направления. Упражнения с предметами. Скакалками, гимнастическими палками, мячами. Спортивные игры. Подвижные игры и эстафеты. С элементами бега, прыжков, передач, с расстановкой и собиранием предметов.

Упражнения без предметов. Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных

суставах, наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища.

### **Тема: Координационные упражнения**

*Теория.* Личная гигиена занимающихся.

*Практика.* Кувырки вперед и назад, кувырок вперед с мячом, кувырок через препятствие, кувырок из исходного положения основная стойка, одна нога впереди, кувырок через левое (правое) плечо, кувырок, скрестив ноги; перевороты вперед, боком, ведение двух мячей на месте и в движении, одновременные передачи мячей в парах, разные виды жонглирования мячами.

### **2.3 Тема: Развивающие упражнения**

*Теория.* Поведение на занятиях. Оказание первой помощи.

*Практика.* Подвижные игры и эстафеты (с элементами бега, прыжков, расстановкой и собиранием предметов, передачей мячей, пятнашки).

## **3. Раздел: Специальная физическая подготовка**

### **3.1 Тема: Упражнения для развития силы**

*Теория.* Разучивание упражнений для развития силы.

*Практика.* Выполнение упражнений с преодолением собственного веса: сгибание и разгибание рук в упоре, приседания на двух ногах, приседание на одной ноге со страховкой. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Упражнения на гимнастической стенке.

### **3.2 Тема: Упражнения для развития быстроты**

*Теория.* Разучивание упражнений для развития быстроты. Основные элементы техники бега.

*Практика.* Бег на разные дистанции. Бег с ускорением и изменением направлением движения. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров. из различных положений старта, бег спиной вперед. Челночный бег.

### **Тема: Упражнения для развития гибкости**

*Теория.* Значение гибкости для теннисиста.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения. Упражнения со страховкой партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с

гимнастической палкой или скакалкой: наклоны и повороты туловища. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **3.3 Тема: Упражнения для развития ловкости**

*Теория.* Виды ловкости. Упражнения на развитие ловкости и координации.

*Практика..* Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Подвижные игры. Различные гимнастические упражнения. Спортивные эстафеты с мячами. Настольный теннис.

### **Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств**

*Теория.* Виды упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

*Практика.* Прыжки в длину с места, в высоту через препятствия, многоскоки, различные прыжки на двух ногах. Равномерный бег с длительным ускорением. Упражнения на координационной лестнице. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

### **3.4 Тема: Упражнения для развития выносливости**

*Теория.* Понятие выносливость. Развитие выносливости.

*Практика.* Бег в равномерном темпе. Кроссовая подготовка. Народные игры: лапта, пятнашки.

## **4. Раздел: Техничко-тактическая подготовка**

### **4.1 Тема: Техническая подготовка**

На возрастном уровне групп начальной подготовки неправомерно требовать от детей четкого, технически безупречного выполнения конкретных заданий в упражнениях с мячом и ракеткой.

Основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

Для реализации этих принципов наиболее эффективными (в порядке повышения сложности упражнений) являются :

- многократное повторение хватки ракетки и основной стойки игрока;

- упражнения 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 двумя, одной рукой;
- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке» подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;
- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;
- упражнения с ракеткой и мячом в движении – шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно, то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;
- удары справа и слева у тренировочной стенки.;

После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов: разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций- положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;
- игра на столе с тренером одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа, слева;
- свободная игра ударами на столе

После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной



ракетки после его отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки

#### **4.2 Тема: Тактическая подготовка**

*Теория.* Тактические действия игрока в защите, в нападении.

- . повторение материала предыдущего этапа подготовки.
- Изучение техники удара подрезкой справа и слева против наката. Отличие подрезки от откидки.
- Повышение скорости выполнения ударов. Усиление вращения мяча.
- Изучение техники топс-спина. Индивидуализация стиля игры в зависимости от особенностей физического развития, психофизиологических показателей и склонностей учащихся.
- Разновидности изучаемых способов передвижений.
- Разучивание техники укороченного удара с подрезки.
- Соревнования в группах.

#### **4.3 Тема: Игровая подготовка.**

Игра в теннис по заданным правилам

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игре.

Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами тенниса. Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведенных игр. Характеристика игроков противника. Тактический план игры.

#### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты:**

- будет сформировано чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;
- будет определять чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- будет знать культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;

- будет понимать культуру поведения болельщика во время просмотра игр.
- у обучающегося будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста.

### **Метапредметные результаты:**

- Будет определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Будет находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- Будет объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Обучающийся будет знать основы самоконтроля.
- Обучающийся приобретёт умение самостоятельно определять цели своего обучения.

### **Предметные результаты:**

- Будет формировать знания о теннисе и его роли в укреплении здоровья;
- Будет рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- Будет вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- Обучающийся будет знать правила игры в теннис.
- Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

- Спортивный зал
- Столы для игры в теннис
- Теннисные ракетки - 20 штук;
- Мяч теннисный – 50 штук;
- Перекладины для подтягивания в висе – 2 штук;

- Гимнастические скакалки – 15 штук;
- Гимнастические маты – 6 штук;
- Гантели – 4 штук;
- Гимнастические скамейки – 4 штуки
- Гимнастическая стенка.

## **2.2 Формы аттестации и оценочные материалы**

В качестве аттестации используется метод наблюдения. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 1 раз: итоговая аттестация – окончание обучения по программе май.

## **2.3 Методические материалы**

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития

и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательной деятельности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время игры вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно

обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

## 2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		34
Количество учебных дней		68
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	01.10.2024- 30.12.2024
	2 полугодие	09.01.2025- 31.05.2025
Возраст детей, лет		13-17
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час		136

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем	Сроки проведения
1	Инструктаж «Правила поведения на занятиях»	0,2 час	сентябрь
2	Беседа «Антитеррористическая безопасность»	0,1 час	октябрь
3	Беседа «Антидопинговые мероприятия»	0,2 час	ноябрь
4	Беседа «Опасность использования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами»	0,1 час	декабрь
5	Спортивное мероприятие,	1 час	февраль

	посвященное Дню защитника Отечества		
6	Беседа о вредных привычках	0,2 час	март
7	Всемирный день здоровья	3 час	апрель

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Колодницкий Г. А., Кузнецов В. С., Маслов М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Теннис; Просвещение – М., 2012
2. Методика обучения игре в теннис; Человек – М., 2009.
3. Беляев А. В., Булыкина Л. В. Наитольный теннис: теория и методика тренировки; ТВТ Дивизион – М., 2011
4. Белич С. Тренировочные занятия на отработку техники элементов / С. Белич Спорт в школе. - 2007 (№13).
5. Агинако Л. Обучение техническим элементам тенниса / Л. Агинако // Спорт в школе. – 2008
6. «Современный настольный теннис» - Л.Ормаи – Москва 2010г.
7. «Умей владеть ракеткой» - Л.К.Серова, Н.Г.Скачков – ЛЕНИЗДАТ 2015 г.
8. «Основы настольного тенниса» - Ю.П.Байгулов, А.Н. Романин – Москва 2014 г.
9. «Играем в настольный теннис» - М.-В.М.Богущас – Москва 2017 г
10. Настольный теннис: Официальные правила ФИВБ 2015-2016. - М.: 1998г.