

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
п. ЧЕРНЫШЕВСК**

Рассмотрено на
педагогическом совете
Протокол № 6
«26» 08 2025 г.



«26» 08 2025 г.
Директор ДЮСШ п.
Чернышевск
С.Ю. Самойлова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ТЕННИС**

Срок реализации – 1 год

Программа рассчитана для детей возраста 14-17 лет

Разработчик программы:
Фёдоров Михаил Николаевич
тренер-преподаватель

п. Чернышевск
2025г.

Пояснительная записка

При разработке программы за основу была принята программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова 2004 года. Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. В программе представлены цели и задачи работы секции, содержание материала по основным темам учебного курса: технической; тактической, физической, теоретической, распределение времени на перечисленные компоненты в течение учебного года.

Образовательная программа “настольный теннис” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

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

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 подач, чёткости удара и других действий,

направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать 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 вышечисленного 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.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Срок освоения программы. Программа «Футбол» рассчитана на 1 год обучения

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Форма проведения занятий: групповая, индивидуальная.

Возраст обучающихся: 14-17 лет.

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.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 1 часу, 204 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

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. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

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

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

Ожидаемые результаты

К концу первого полугодия:

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;
- 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;
- повысится 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; топ-спин справа по подставке справа;
- научатся делать топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ спин слева по подставке;
- освоят технику топ-спина справа по подрезке справа;
- освоят технику топ-спин слева по подрезке слева;
- будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;
- способы проверки результативности.

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.

Тематическое планирование «Настольный теннис»

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-
2.	История развития настольного тенниса в России	1	1	-
3.	Краткие сведения о физиологии человека	1	1	-
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-
5.	Гигиенические знания и средства закаливания	1	1	-
6.	Основы техники и тактики игры	30	2	28
7.	Психологическая подготовка	1	1	1
8.	Правила игры	1	1	1
9.	ОФП и СФП	29	2	27
10.	Контроль подготовленности занимающихся	2	1	1
11.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
Итого:		204		

Учебно-методическая литература

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольный теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС. 1985.

Календарно-тематическое планирование по настольному теннису
(6 часов в неделю, всего 204 часа)

Календарные сроки	Тема	Количество часов
05.09.	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.	3 часа
07.09	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.	3 часа
12.09	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.	3 часа
14.09	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	3 часа
19.09	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.	3 часа
21.09	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.	3 часа
26.09	Передвижение игрока приставными шагами.	3 часа
28.09	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	3 часа
03.10	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	3 часа
05.10	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.	3 часа
10.10	Учебная игра с элементами подач.	3 часа
12.10	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.	3 часа
17.10	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.	3 часа
19.10	Обучение техники «срезка» мяча.	3 часа
24.10	Совершенствование техники срезки в игре.	3 часа
26.10	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.	3 часа
07.11	Учебная игра с ранее изученными элементами.	3 часа
09.11	Соревнование в подгруппах.	3 часа
14.11	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	3 часа
16.11	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.	3 часа
21.11	Обучение техники «наката» в игре.	3 часа
23.11	Изучение вращения мяча в «накате».	3 часа
28.11	Обучение техники «наката» слева, справа.	3 часа
30.11	Совершенствование техники «наката», применение в игре.	3 часа
05.12	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.	3 часа
07.12	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	3 часа
12.12	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	3 часа
14.12	Применение «подставки» в игре.	3 часа

19.12	Изучение техники выполнения «подставки» слева.	3 часа
21.12	Изучение техники выполнения «подставки» справа	3 часа
26.12	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	3 часа
28.12	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	3 часа
09.01.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки, ног.	3 часа
11.01	Применение элемента «подрезка» в игре.	3 часа
16.01	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.	3 часа
18.01	Совершенствование изученных элементов в игре.	3 часа
23.01	Изучение технического приёма «свеча».	3 часа
25.01	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	3 часа
30.01.	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».	3 часа
01.02.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	3 часа
06.02	Изучение элемента «стоп-спин».	3 часа
08.02	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.	3 часа
13.02	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре	3 часа
15.02	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов	3 часа
20.02	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	3 часа
22.02	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.	3 часа
27.02.	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом	3 часа
29.02	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.	3 часа
05.03	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.	3 часа
07.03	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).	3 часа
12.03	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).	3 часа
19.03	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).	3 часа
21.03.	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).	3 часа
02.04.	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.	3 часа
04.04.	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.	3 часа
09.04	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.	3 часа
11.04	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.	3 часа
16.04	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.	3 часа
18.04	Удары "накат" и "вращение" по направлениям. Учебная игра.	3 часа
23.04	Совершенствование игровых навыков и овладение техникой нанесения ударов.	3 часа
25.04.	Совершенствование игровых навыков сильных ударов с вращением мяча.	3 часа
30.04	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	3 часа
07.05	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов.	3 часа
09.05	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	3 часа
14.05	Учебная игра с изученными элементами. Учебная игра.	3 часа
16.05	Нормативы по физической подготовке новых теннисистов. Учебная игра.	3 часа

21.05	Соревнование в подгруппах.	3 часа
23.05	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подачи.	3 часа
28.05.	Совершенствование техники срезки в игре.	3 часа
30.05.	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.	3 часа
04.06.	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения	3 часа
06.06.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов	3 часа
11.06.	Учебная игра с ранее изученными элементами	3 часа
13.06.	Передвижение игрока приставными шагами	3 часа
18.06.	Контрольные нормативы. Общая и специальная физическая подготовка	3 часа
20.06.	Соревнование в подгруппах	3 часа
25.06	Игровой урок. Подведение итогов.	3 часа