



## Пояснительная записка.

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.

Программа «Теннис» разработана на основе следующих документов:

1. Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», пункт 9, реализуется во внеурочной деятельности обучающихся в рамках художественно-эстетического направления и рассчитана на детей 7-10 лет.
2. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
3. Указом Президента РФ от 07.05.2012 года № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
5. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Концепцией развития дополнительного образования детей в РФ № 1726-р от 4.09.2014 г.;
7. Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.15 г. N 09-3564 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
8. Закон Красноярского края «Об образовании в Красноярском крае» от 26.06.2014 г. № 6-2519;
9. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ Абалаковская СОШ № 1;
10. Лицензия № 7938-Л 03.04.2015 г.

**Направленность программы.** Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на многолетнее воспитание, оздоровление, привитие интереса к занятиям спортом и подготовку резервов юных теннисистов.

**Актуальность программы.** Выбор спортивной игры – настольный теннис – определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в селе, 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.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для учащихся возраста от 11 до 17 лет.

**Объем программы.** Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Теннис» составляет:

- Количество часов в год – 1 раз в неделю по 45 мин.
- Общее количество часов за год – 36 часов.

**Цель:** Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать специальные физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности;
- повышать общую физическую подготовку.
- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Н/теннис – вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Реализация данной программы предполагает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по н/теннису;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствоване физических качеств применительно к данному виду спорта.

## Содержание программы

|    |  |       |
|----|--|-------|
| 1  | Инструктаж по ТБ.                        | 1     |
| 2  | Упражнения с ракеткой.                   | 2     |
| 3  | Упражнения с ракеткой и мячом.           | 2     |
| 4  | Имитация различных ударов.               | 1     |
| 5  | удары ракеткой по мячу.                  | 1     |
| 6  | Подачи                                   | 3     |
| 7  | Имитация ударов справа                   | 2     |
| 8  | Имитация ударов слева                    | 2     |
| 9  | Имитация ударов справа «с лета».         | 2     |
| 10 | Смена хватки ракетки                     | 2     |
| 11 | Игра через сетку                         | 3     |
| 12 | Взаимодействие ракетки, мяча и туловища  | 2     |
| 13 | Игра об стенку со сменой хватки ракетки. | 1     |
| 14 | Игра через сетку по линии.               | 2     |
| 15 | Игра кроссом.                            | 2     |
| 16 | Игра с пересечением                      | 2     |
| 17 | «Резаные» ударам у стенки                | 2     |
| 18 | Двусторонняя игра.                       | 3     |
| 19 | Итоговое занятие                         | 1     |
|    | Всего:                                   | 36 ч. |

### Учебный план

| Содержание занятий                                  | Количество часов |        |          | Формы аттестационного контроля |
|---|------------------|--------|----------|--------------------------------|
|   | Всего            | Теория | Практика |                                |
| 1. Введение.<br>Инструктаж по тех.<br>безопасности. | 1                | 1      | -        | зачёт                          |
| 2. Общая физическая<br>подготовка.                  | 5                | 0      | 5        | Беседа                         |
| 3. Специальная<br>физическая подготовка.            | 9                | 0      | 9        | Упражнения по<br>карточкам     |
| 4. Техника игры.                                    | 10               | 0      | 10       | Соревнования                   |
| 5. Тактика игры.                                    | 8                | 0      | 8        | Контрольная                    |
| 6. Участие в<br>соревнованиях.                      | 3                |        | 3        |                                |
| Итого:  | 36               | 1      | 36       |                                |

## Календарно - тематическое планирование

(1 час в неделю)

| № занятия  | ТЕМЫ                             | СОДЕРЖАНИЕ УРОКА  | ПО ПЛАНУ                 |
|------------|----------------------------------|---|--------------------------|
| № 1        | Вводный. Инструктаж по ТБ.       | История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире.  | 3.09.2024                |
| № 2<br>№ 3 | Обучение упражнениям с ракеткой. | <p>ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движений.</p> <p><b>Упражнения с ракеткой:</b><br/>                     для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);<br/>                     держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);<br/>                     держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;<br/>                     держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево,<br/>                     держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол;<br/>                     вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой);<br/>                     держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения на развитие мышц рук.</p> <p>Игра с попаданием в определенный предмет</p> | 10.09.2024<br>17.09.2024 |
| №4<br>№5   | Тренировка с ракеткой и мячом.   | бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и  | 24.09.2024<br>1.10.2024  |

|                  |                                     |  |                                       |
|------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
|                  |                                     | приседаниями во время бега; с движением «веревочкой» правым и левым боком. игры в мяч(например «вышибала»), Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.. Упражнения для развития координации движений.  |                                       |
| № 6              | Обучение имитации различных ударов. | Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде); пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. | 8.10.2024                             |
| № 7              | Обучение ударам ракеткой по мячу.   | Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.  | 15.10.2024                            |
| № 8<br>№9<br>№10 | Освоение подачи.                    | ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.   | 22.10.2024<br>29.10.2024<br>5.11.2024 |
| № 11<br>№12      | Обучение имитации ударов справа.    | ОРУ. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку.   | 12.11.2024<br>19.11.2024              |
|                  | Обучение имитации                   | Бег на выносливость. Упражнения с  | 26.11.2024                            |

|                              |   |   |  |
|------------------------------|---|---|--|
| <p>№ 13<br/>№ 14</p>         | <p>ударов слева.</p>                    | <p>ракеткой:<br/>для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);<br/>держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);<br/>держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;<br/>держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево,<br/>держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол;<br/>вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой);<br/>держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.</p> | <p>3.12.2024</p>                             |
| <p>№15<br/>№ 16</p>          | <p>Имитация ударов справа «с лета».</p> | <p>Упражнения на развитие координации движений.<br/>Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.</p>  | <p>10.12.2024<br/>17.12.2024</p>             |
| <p>№ 17<br/>№ 18</p>         | <p>Отработка смены хватки ракетки,</p>  | <p>Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.</p>  | <p>24.12.2024<br/>14.01.2025</p>             |
| <p>№ 19<br/>№ 20<br/>№21</p> | <p>Обучение игре через сетку.</p>       | <p>Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Упражнения для правильного подбрасывания мяча.<br/>Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.<br/>Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.</p>   | <p>21.01.2025<br/>28.01.2025<br/>4.02.25</p> |

|                          |   |   |                                       |
|--------------------------|---|---|---------------------------------------|
| №22<br>№23               | Обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища. | Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание   | 11.02.2025<br>18.02.2025              |
| №24                      | Игра об стенку со сменой хватки ракетки.          | Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.  | 25.02.2025<br>4.03.2025               |
| № 25<br>№26              | Обучение игре через сетку по линии.               | ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии. | 11.03.2025<br>18.03.2025              |
| №27<br>№28               | . Обучение игре кроссом.                          | Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.  | 1.04.2025<br>8.04.2025                |
| №29<br>№30               | Обучение игре с пересечением.                     | Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.   | 15.04.2025                            |
| №31                      | Обучение «резаным» ударам у стенки                | упражнения на отработку прицельности ударов.  | 22.04. 2025                           |
| №32<br>№33<br>№34<br>№35 | Двусторонняя игра.                                | Игра через сетку с применением различных приемов.   | 29.04.2025<br>6.05.2025<br>13.05.2025 |
| №36                      | Итоговое занятие                                  |   | 20.05.2025                            |

## **Ожидаемые результаты.**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся. 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 сердечнососудистой 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.

Регулятивные УУД:

- ✓ Понимать задачи поставленные педагогом;
- ✓ Знать технологическую последовательность выполнения работы;
- ✓ Правильно оценивать результаты своей деятельности;

Познавательные УУД:

- ✓ Научится проявлять творческие способности;
- ✓ Развивать сенсорные и моторные навыки;

Коммуникативные УУД:

- ✓ Учится работать в коллективе;
- ✓ Проявлять индивидуальность и самостоятельность;

Предметные результаты – формирование навыков игры в настольный теннис, применение технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Материально-техническая база:

Спортивный зал -2

Теннисный стол-2

Ракетки- 6

Шарики-20

**Виды испытаний и контрольные нормативы по специальной физической подготовке  
теннисистов**

| Виды испытаний<br>(м, см, мин., сек.)                  | Пол | Возраст детей, оценки (баллы),<br>и контрольные нормативы (сек.) |     |     |              |     |     |
|--|-----|--|-----|-----|--------------|-----|-----|
|  |     | <u>12-14 лет</u>   |     |     | <u>15-16</u> |     |     |
|  |     | 3  | 4   | 5   | 3            | 4   | 5   |
| 1. Бег 22 м (2 раза по 11 м).<br>Бег "туда и обратно". | М   | 4,5  | 4,3 | 4,1 | 4,3          | 4,1 | 3,9 |
|  | Д   | 4,8  | 4,5 | 4,2 | 4,5          | 4,2 | 4,0 |
| 2. Бег 66 м (6 раз по 11 м).<br>Бег "туда и обратно".  | М   | 23   | 21  | 19  | 21           | 19  | 17  |
|  | Д   | 24   | 22  | 20  | 22           | 20  | 18  |
| 3. Тройной прыжок с места.                             | М   | 580  | 600 | 630 | 600          | 630 | 650 |
|  | Д   | 560  | 580 | 600 | 580          | 600 | 630 |
| 4. Многоскоки со сменой ног<br>(по 5 прыжков).         | М   | 14   | 16  | 20  | 16           | 20  | 22  |
|  | Д   | 16   | 19  | 22  | 19           | 22  | 24  |
| 5. Бег равномерный на время.                           | М   |  | 10  |     |              | 12  |     |
|  | Д   |  | 10  |     |              | 12  |     |

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий  | Сроки проведения промежуточной аттестации |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|----------------|---|
|       | 2024-2025    | 02.09.2024          | 30.05.2025             | 36                    | 36                  | 36                   | Вторник<br>1 ч | 23.05.2023 (в виде мониторинга)           |

**Календарный учебный график**

Количество часов в неделю: 1

Количество часов в месяц: 4

Количество учебных недель: 36

## **Список литературы:**

### **Для учащихся**

1. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.

### **Для педагога**

1. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1998.
2. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2002.
3. Ю.П. Байгулов "Настольный теннис вчера, сегодня, завтра". Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.