

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 5 г. Черемхово»**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
МОУ «Школа № 5 г. Черемхово»

Протокол № 2 от «4» сентября 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ «Школа № 5 г.  
Черемхово»

Приказ № 320 от «5» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Теннис»**

**г. Черемхово, 2023**

## Пояснительная записка

### 1. Актуальность, назначение программы

Настольный теннис в нашей стране завоевал популярность, как и во всём мире, и особенно среди детей, подростков и юношей. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений, сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое разностороннее воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различным напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Постоянное изменение обстановки в процессе игры обуславливает высоко-кую анализаторную деятельность человека и необходимость выбора решения. К сознанию постоянно предъявляются высокие требования. В процессе игры человек получает высокую эмоциональную нагрузку и испытывает большую радость и удовлетворение.

Всё это делает настольный теннис эффективным средством физического воспитания. Занятия настольным теннисом помогают учащимся повысить уровень своего физического развития и укрепить здоровье.

**Цель:** Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом. Углублённое изучение спортивной игры - настольный теннис.

#### **Задачи:**

##### *Познавательные:*

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики.

##### *Развивающие:*

- укрепление здоровья, развитие физических возможностей учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- подготовка учащихся к соревнованиям.

*Воспитательные:*

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- воспитание нравственных и волевых качеств.

## **2. Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

Программа реализуется в форме секции. Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. 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. 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.

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.

Программа составлена на основе типовой образовательной программы по настольному теннису для детско-юношеских спортивных школ, относящейся к

спортивно-оздоровительному этапу.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

*Программа предусматривает* использовать активные формы и методы тренировок. Надо отметить, что дети всегда охотно принимают участие в различных соревнованиях, а успехи мотивируют на дальнейшие тренировки и выступления в повышенных и профессиональных уровнях соревнований.

*Режим занятий:* занятия в группах проводятся 1 раз в неделю по 2 часа (1 академический час – 40 мин). Занятия проводятся с детьми 12-16 лет. Приглашаются и девочки, и мальчики, без ограничений. Курс рассчитан на 68 часов.

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

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

### **3. Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа кружка разработана с учетом рекомендаций программы воспитания МОУ Школа №5 г. Черемхово.

Программа реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности общеобразовательной организации по основным направлениям воспитания в соответствии с ФГОС:

- гражданское воспитание — формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;
- духовно-нравственное воспитание — воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России,

традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям; ● физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях.

### **Содержание учебного курса**

#### **Тема раздела 1. Теоретическая подготовка (8 ч.)**

Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в настольный теннис. Инвентарь и оборудование для игры в настольный теннис. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях настольным теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях настольным теннисом. Правила игры в настольный теннис.

#### **Тема раздела 2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)**

Упражнения для развития прыжковой ловкости, развития силы и выносливости, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития внимания и быстроту реакции.

#### **Тема раздела 3. Техническая подготовка**

Обучение навыкам игры в настольный теннис с учетом правил игры. Поддачи мяча: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг». Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» - свёрхкрученный удар. Игра-подача.

#### **Тема раздела 4. Тактика игры**

Поддачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать.

Прием подач ударом: атакующим; подготовительным; защитным.

### **Тема раздела 5. Учебная игра**

Отработка практических навыков, знаний и умений. Закрепление изученного и наработанного. В ходе занятий акцент делается на мастерство и качество. Выявление личностных качеств игроков и команды в целом. Проведение тренировочных игр и участие в соревнованиях.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

*Предметные:*

- знать правила игры и правила проведения соревнований;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме;
- владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

*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.

## Тематическое планирование

№	Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
<b>Тема раздела 1. Теоретическая подготовка (4 часа)</b>				
1.1	Введение в курс занятий и организация. История развития настольного тенниса. Техника безопасности на занятиях. Первая медицинская помощь при травме. Личная и общественная гигиена.	2	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tehnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu</a>	Теория-инструктаж
1.2	Правила игры и методика судейства.	2	<a href="https://www.yaneuch.ru/cat_91/pravila-igry-v-tennis-metodika/613640.3567143.page1.html">https://www.yaneuch.ru/cat_91/pravila-igry-v-tennis-metodika/613640.3567143.page1.html</a>	Теория-презентация
	Всего:	4		
<b>Тема раздела 2. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств) (4 ч.)</b>				
2.1	Упражнения для развития прыжковой ловкости, развития силы и выносливости,	2	<a href="https://infourok.ru/uprazhneniya-po-razvitiyu-pryzhevoj-lovkosti-sily-i-vynoslivosti-18-klasse-4267785.html">https://infourok.ru/uprazhneniya-po-razvitiyu-pryzhevoj-lovkosti-sily-i-vynoslivosti-18-klasse-4267785.html</a>	Теория
2.2	упражнения для развития гибкости, упражнения для развития внимания и быстроту реакции.	2		Теория, практика, тренировка
	Всего:	4		
<b>Тема раздела 3. Техническая подготовка (20 ч.)</b>				
3.1	Введение в мир настольного тенниса. Стойка игрока. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные	2	<a href="https://multiurok.ru/files/takticheskaia-podgotovka-basketbolistov-v-napadeni.html">https://multiurok.ru/files/takticheskaia-podgotovka-basketbolistov-v-napadeni.html</a>	Теория, практика, тренировка

	положения при подготовке и выполнении основных приёмов игры. Способы держания ракетки		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/taktika-igry.shtml</a>	
3.2	Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры	4	<a href="https://dopobr.tularegion.ru/program/954-nastolnyi-tennis">https://dopobr.tularegion.ru/program/954-nastolnyi-tennis</a>	
3.3	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.	4	<a href="https://www.maam.ru/detskijsad/nastolnyi-tenis-prakticheskie-rekomendaci.html">https://www.maam.ru/detskijsad/nastolnyi-tenis-prakticheskie-rekomendaci.html</a>	
3.4	Удары по теннисному мячу: удар без вращения – «толчок», удар с нижним вращением – «подрезка», удар с верхним вращением – «накат», удар «топ-спин» - сверхкрученный удар. Поддачи: «маятник», «челнок», «веер», «бумеранг».	6		
3.5	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева (слева, слева). Удар «накат» справа и слева на столе	4		
	Всего:	20		
<b>Тема раздела 4. Тактика игры (18 ч.)</b>				
4.1	Поддачи: атакующие, направленные на непосредственный выигрыш очка; подготавливающие атаку; защитные, не позволяющие противнику атаковать.	6	<a href="https://studfile.net/preview/5765192/page:22/">https://studfile.net/preview/5765192/page:22/</a>  <a href="https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html">https://multiurok.ru/files/nastolnyi-tennis-metodika-obucheniia.html</a>	Теория, практика, тренировка
4.2	Прием подач ударом:	6		

	атакующим; подготовительным; защитным.		<a href="https://tennis-store.ru/blogs/blog/opulyarnye-tekhniki-i-taktiki-v-tennise">https://tennis-store.ru/blogs/blog/opulyarnye-tekhniki-i-taktiki-v-tennise</a>	
4.3	Тактика игры с разными противниками. Основные тактические варианты игры	6		
	Всего:	18		
<b>Тема раздела 5. Учебная игра (22 ч.)</b>				
5.1	Игра-подача	4	<a href="https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-nastolnyi-tennis-utv-prikazom/pravila/2/2.6/">https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-nastolnyi-tennis-utv-prikazom/pravila/2/2.6/</a>	Теория, практика, тренировка
5.2	Игра на счёт из одной, трёх партий	4		
5.3	Свободная игра на столе	6		
5.4	Игра в «крутиловку» вправо и влево	4		
5.5	Соревнования по настольному теннису	4	<a href="http://www.k2x2.info/sport/uchis_igrat_v_nastolnyi_tennis/p7.php">http://www.k2x2.info/sport/uchis_igrat_v_nastolnyi_tennis/p7.php</a>	
	Всего:	22		
	Итого:	68		