

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5» г. Аргун им. М.Б. Халикова**

---

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «СОШ №5»  
г. Аргун им. М.Б. Халикова  
\_\_\_\_\_ А.М. Паршоева  
«\_\_\_\_» 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Настольный теннис»**

Направленность программы: художественная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации программы – 1 год.

Аргун  
2025 год

## **1. Пояснительная записка**

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатый тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической и психологической подготовки.

**Целью программы:** «Настольный теннис» является подготовка и обучение мастерству теннисной игры воспитанников объединения дополнительного образования в школе.

### **Задачи программы:**

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей в секции тенниса.

## **2. Общая характеристика курса.**

**Программа** позволяет поддерживать двигательную активность учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Программа «Настольный теннис» является образовательной, реализующей задачи формирования у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту, обучения их игре и развития соответствующих способностей.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения теннисистами хорошей физической и психической формы.

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем

начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в школе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

### **3. Описание места учебного курса в учебном плане.**

В секцию «Настольный теннис» принимаются все желающие. Все поступающие проходят начальное тестирование и, в соответствии с первоначальными показателями и возрастом, делятся на группы, в которых дети будут обучаться.

Программа рассчитана на детей от 10 до 14 лет.

По итогам года проводится опрос родителей и самих воспитанников о состоянии здоровья, физической выносливости, психологической нагрузке и т.д.

Как форма определения результатов проводятся различные соревнования между учащимися внутри группы.

Программа рассчитана на :

- один год обучения;
- 1 час в неделю;
- периодичность занятий – 1 раз в неделю.

Специальных требований к знаниям и умениям обучающихся при приёме в секцию нет.

### **4.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

- соблюдение норм поведения и техники безопасности ;
- правила поведения в коллективе;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках;
- знать перемещения, основы техники и тактики игры в настольный теннис.
- самостоятельность в действиях во время занятий по выполнению физических упражнений;
- стремление к здоровому образу жизни, физическому мастерству.
- самостоятельность и взаимопомощь на занятиях, соревнованиях и в учебно – тренировочном процессе;
- стремление к спортивному совершенству.

При организации оценивания результатов обучения по программе используются:

- тестирование ( по 10 бальной шкале);
- зачёты;

## **5. Содержание программы**

### **1. Физическое воспитание и развитие.**

- Средства разностороннего физического совершенствования воспитанников.
- Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха).
- Гигиенические навыки.
- Развитие двигательной активности детей. Система занятий.
- Азбука физического воспитания – приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.
- Наиболее важные для укрепления здоровья двигательные умения и навыки. Ловкость движений. Координация движений.
- Расширение спортивной эрудиции детей, углубление интереса к физической культуре.
- Способы физической самоподготовки.
- Активная мышечная деятельность.
- Нормы двигательной активности и гипокинезия (дефицит движений).
- Слабая двигательная активность и гиподинамия (комплекс расстройств работоспособности).
- Способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Комплексы физических упражнений.
- Спортивные снаряды.

### **2. Теннис. Теннисная игра.**

- Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным шариком.
- Серии упражнений с шариком.
- Упражнения на развитие координации движений.
- Тренировка с ракеткой и шариком.
- Обучение имитации различных ударов.
- Отработка различных ударов об стенку.
- Освоение различных ударов через сетку.
- Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
- Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию.
- Отработка смены хватки ракетки, игра об стенку.
- Освоение игры через сетку.
- Контрольные нормативы.
- Серия упражнений на развитие координации движений.
- Игра через сетку.
- Отработка подрезок.
- Освоение накатов.
- Игра через сетку с применением различных приемов.

- Освоение подачи.
- Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре.
- Обучение парной игре, игра через сетку пары.
- Игра через сетку.
- История тенниса, основные вехи в его развитии. Выдающиеся спортсмены прошлого.
- Современный теннис. Турниры по настольному теннису.
- Олимпийские соревнования по настольному теннису. Знакомство с современными российскими и зарубежными теннисистами и их игрой.
- Теоретический разбор техники ударов различных ведущих теннисистов мира (рассмотрение последовательных фотографий при ударах).
- Правила игры в теннис. Правила ведения счета.
- Экипировка спортсменов, необходимые и необязательные принадлежности для игры в настольный теннис.
- Теннисный реквизит: вес, вид и форма, назначение.

### **3. Спортивные соревнования.**

- Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по настольному теннису.
- Этика спортивного соперничества.
- Правила противоборства.
- Нормы спортивной этики.
- Значение соревнований в развитии настольного тенниса.
- Действия воспитанников на квалифицированных соревнованиях.
- Умение судить теннисную игру. Судейские навыки учащихся.

### **4. Физическая культура воспитанника.**

- Физическое здоровье и владение приемами его укрепления.
- Нравственное здоровье ребенка и знание способов его совершенствования.
- Активная спортивная деятельность.
- Способность к физическому самосовершенствованию, умение проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.

### **5. Психологическая культура обучающегося.** Умение общаться: в коллективе, группе, с партнером по теннису.

- Навыки владения собой.
- Развитие воли и ответственности, спортивной дисциплины.
- Формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника.
- Развитие эмоций, необходимых будущим спортсменам:
  - вызываемых самой спортивной деятельностью, ее успешностью или не успешностью, ее трудностями и радостями;
  - рождающихся во время преодоления препятствий, спортивной борьбы;
  - порожденных потребностью в самоутверждении, славе.

**6. Владение приемами помощи и самопомощи при травме.**

- Умение ребенка «слушать» свой организм.
- Элементарные приемы и навыки самоконтроля, самоанализа.
- Умение корректировать нагрузку при самостоятельных физических занятиях.
- Изучение приемов самопомощи:
  - восстановление дыхания;
  - фиксация различных растянутых мышц;
  - локализация ушибов;
  - восстановление и фиксирование своего внимания;
  - коррекция движения;
  - элементарные навыки оказания первой медицинской помощи при неопасных травмах:
    - остановка кровотечения,
    - правильное наложение и фиксирование шины,
    - бинтование растянутых мышц, правильное бинтование раны,
    - первая помощь при судорогах и сведении мышц.

## **Тематическое планирование**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
1.	Комплектование группы	1		
2.	Теоретическая подготовка	4	4	
3.	Общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами и без предметов во время занятий).			
4.	Специальная физическая подготовка	6		6
5.	Техническая подготовка	20	2	18
6.	Тактическая подготовка	3		3
7.	Контрольные испытания			
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		

## Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Раздел, модуль, тема	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
1	Инструктаж по технике безопасности. Набор в группы.	1		
2	План работы. Расписание. Хват ракетки.	1		
3	Комплекс упражнений на развитие мышц рук. Хват ракетки. Движения руки.	1		
4	Комплекс упражнений на развитие движений ракеткой с левой и правой стороны.	1		
5	Комплекс на развитие координации движений. Стойка и передвижения игрока.	1		
6	Отработка передвижений около стола с одновременной работой рук и ног.	1		
7	Обучение работе с ракеткой и мячом на месте и в движении.	1		
8	Обучение ударам по мячу слева и справа.	1		
9	Обучение прямой подаче справа.	1		
10	Совершенствование упражнений с мячом. Срезка справа. Накат справа.	1		
11	Развитие игровых навыков. Подача мяча. Движения у стола.	1		
12	Обучение подаче мяча подрезкой справа и слева.	1		
13	Развитие силы ног. Обучение упражнению «маятник» и веер.	1		
14	Совершенствование подачи мяча, работа рук и ног во время игровых ситуаций.	1		
15-16	Совершенствование приема мяча у сетки.	2		
17-18	Совершенствование ударов справа и слева. Подрезки мяча.	2		
19-21	Обучение тактике одиночной игры.	3		
22-31	Развитие технических навыков при игре в настольный теннис.	10		
32-34	Развитие игровых навыков при игре нападении и защите	3		

## **Планируемые результаты изучения учебного курса.**

***В результате успешного освоения программы обучения теннисной игре дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:***

- умеют обращаться с ракеткой ;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- умеют играть со спарринг-搭档ом через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю настольного тенниса;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

***Основными результатами выполнения программы «Настольный теннис» являются:***

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий.