

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Комитет по образованию администрации муниципального образования г. Ефремов**

**МКОУ "СШ № 16"**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО техно-  
естественно-  
математического цикла  
Рубцова О. В.

Протокол МО № 1 от  
«29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ВР  
Артеменко С.Н.

Протокол педсовета № 1 от  
«30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_ Е.А. Алёхина

Приказ № 75  
от «02» сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

кружка

**«Юный теннисист»**

Составитель (и):

Кравченко К.В.

ФИО

с. Шилово

2024 г.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1 Пояснительная записка**

#### **1.1.1 Направленность программы**

*Дополнительная общеразвивающая программа «Юный теннисист» реализуется в соответствии с физкультурно – спортивной направленностью образования.*

#### **1.1.2 Уровень программы: базовый**

**1.1.3 Актуальность программы** в том, что она способствует развитию у детей координации движения, внимания, воспитывает такое понятие, как здоровый образ жизни.

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН №2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Образовательная программа «Юный теннисист» является дополнительной общеразвивающей, которая специально разработана в целях профилактики и сопровождения детей с девиантным поведением.

Образовательная программа «Юный теннисист» специально разработана в целях сохранения традиций муниципалитета, развития физкультуры и спорта, формирования здорового образа жизни у детей и подростков.

Программа предусматривает развитие у обучающихся спортивных способностей, нестандартного мышления, творческой индивидуальности. Это вооружает детей, будущих взрослых граждан, способностью не только чувствовать гармонию, но и создавать ее в любой иной жизненной ситуации, в любой сфере деятельности, распространяя ее и на отношения с людьми, с окружающим миром.

Занятия по программе позволяют существенно влиять на трудовое и физическое воспитание, рационально использовать свободное время обучающихся.

#### **1.1.4 Отличительные особенности программы**

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, игровой, психологической), а также формирует такое понятие, как потребность получать положительные эмоции от занятий спортом.

Настольный теннис подойдет как для тех, кто давно в спорте, так и для тех, кто первый раз берет ракетку в руки. Небольшие размеры площадки, на которой проводится игра, позволяет заниматься энергичным времяпрепровождением почти в любом месте.

Данная образовательная программа носит **физкультурно-спортивную направленность**, так как она ориентирована на развитие здоровой, гармонично развитой личности и воспитание волевых, нравственных качеств. Программа предназначена для обучающихся среднего и старшего школьного возраста. Она может быть реализована в образовательных учреждениях любого типа.

#### **1.1.5 Возраст учащихся.**

Программа «Юный теннисист» адресована детям в возрасте от 10 до 18 лет и составлена с учетом индивидуальных особенностей детей и стилевых особенностей современной игры.

Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие, проявляющие интерес к настольному теннису.

#### **1.1.6 Объем и срок реализации программы**

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности составляет 34 рабочих недели.

Занятия проводятся 2 часа в неделю.

**1.1.7 Форма обучения** – очная, групповые и индивидуальные занятия.

#### **1.1.8 Режим занятий, периодичность и продолжительность**

Продолжительность занятий	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в год
45 минут	1 раз в неделю по 2 часа	68 занятий

### **1.2. Цель и задачи программы.**

#### **1.2.1 Цель программы:**

приобщить детей к здоровому образу жизни и постоянству занятий физической культурой и спортом.

#### **1.2.2 Задачи программы:**

познакомить с техникой безопасности во время занятий настольным теннисом;

познакомить с правилами поведения в спортивном зале во время занятий;

познакомить с правилами игры в настольный теннис;

познакомить с правилами личной гигиены, предупреждением травм, врачебного контроля;

- познакомить с правилами соревнований по настольному теннису, терминологией игры в теннис;
- формировать умение правильно использовать инвентарь, бережно относиться к нему;
- развивать физические специальные качества, выносливость, быстроту, ловкость;
- формировать умение выполнять удары по мячу слева, справа;
- формировать умение выполнять прием подачи;
- формировать умение принимать срезкой и накатом мяча с нижним вращением;
- формировать умение выполнять атакующие удары справа;
- формировать умение технически правильно выполнять приемы в настольном теннисе;
- содействовать гармоничному физическому и психологическому развитию разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся;

### 1.3. Содержание программы

#### Учебно-тематический план.

№	Наименование раздела, темы	Всего	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	2	2	
2.	Физическая подготовка	10		10
3	Способы перемещения	13	3	10
4	Атакующие удары	20	5	15
5	Защитные и промежуточные удары	20	5	15
6	Нормативы и соревнования	3		3
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>15</b>	<b>53</b>

### 1.4 Содержание программы

1. Теоретическая подготовка
  - Развитие физической культуры и спорта в РФ в наши дни.
  - Пути развития спорта в стране
  - Техника настольного тенниса

- Выполнение ударов по элементам в различных направлениях, различных по высоте приема мяча, по зонам, из которых выполняются удары.
- Различия в выполнении ударов по подрезке, накату, топ-спину.
- Особенности промежуточной игры – умение начинать атаку из «кача»
- Прием подач. Способы распознавания подач с различным вращением.
- Способы соединения с выполнением ударов. Разновидности одношажного и двухшажного способов передвижений.
- Прыжки, выпады. Перенос центра тяжести с одной ноги на другую при передвижениях.
- Тренировка в домашних условиях: упражнение для развития специальных физических качеств, имитация ударов, имитация передвижений.
- Тренировка и совершенствование подач.
- Правила техники безопасности.
- Личная гигиена. Режим дня. Сон. Питание – калорийность и витаминизация. Значение средств закаливания организма.

## 2. Практическая подготовка

### 2.1 Общая физическая подготовка.

Для общего развития применяются средства и упражнения из легкой атлетики и гимнастики.

Комплекс базовых упражнений с мячом и ракеткой для чувства теннисного мяча.

Особое внимание уделяется развитию скоростной и скоростно – силовой выносливости, быстроты передвижений, игровой выносливости.

Спортивные игры – баскетбол, футбол, теннис, волейбол.

Широкое использование тренажеров и технических приспособлений для развития мышц ног и туловища.

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала – медленное, затем – ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и 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 без отскока от пола, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене, удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером;

- имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево – вправо- вперед – назад с выполнением ударных действий – одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево – вправо, вперед – назад, по «треугольнику» - вперед – вправо – назад, вперед – влево – назад);
- имитация ударов с замером времени – удары справа, слева и их сочетание;
- игра на столе с тренером (партнером, тренажером – роботом по направлениям на большее количество попаданий в серии – игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении);
- выполнение подач разными ударами;
- игра накато́м – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в справа и слева;
- игра срезкой и подрезкой – различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накато́в справа и слева;
- игра на счет разученными ударами;
- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;
- групповые игры: «Круговая», «Дворник», «Один против всех», «Круговая с тренером» и другие.

#### Требования по подготовке

1. Ответить на вопросы по теории настольного тенниса (пройденный материал).
2. Принять участие во внутри школьных соревнованиях.
3. Принять участие в 2-3-х соревнованиях вне спортивной школы, сыграть не менее 20 встреч, не менее 60 контрольных встреч.

### **1.5 Планируемые результаты.**

#### 1.5.1 К концу изучения программы, обучающиеся должны знать:

- развитие любознательности и сообразительности;
- развитие целеустремленности, внимательности;
- развитие наглядно-образного мышления и логики;
- повышение мотивации к изучению и потребности игры в настольный теннис;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;
- знание и применение основных моральных норм поведения;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
- освоение начальных форм рефлексии;
- формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;

- формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
- способность к самооценке на основе критерия успешности;

#### 1.5.2 К концу изучения программы, обучающиеся должны уметь:

- историю развития настольного тенниса в стране и за рубежом, правила игры, судейство и организация соревнований, теорию и тактику игры в настольный теннис, тактику и стратегию игры.
- правильно держать ракетку, стоять, передвигаться, выполнять правильно технические элементы: накаты справа и слева, подачи с различными вращениями, топ – спин справа и слева, срезки, подрезки, запилы, подставки, перекруты, топс- удары, свечи, удары по свечам, технично играть в настольный теннис на высоком уровне.

## **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Условия реализации программы.** Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

### **2.1.1 Материально-техническое оборудование:**

- помещение (спортивный зал) не менее чем на 2 стола, при минимальных размерах игровой площадки 9\*5 м, при этом размеры стола соответствуют правилам соревнований;
- место проведения занятий настольным теннисом освещено и соответствует нормам;
- имеется помещение для просмотра видео спортивных соревнований по настольному теннису;
- теннисные столы, ракетки, теннисные мячи.

### **2.1.2 Методическое обеспечение:**

- наглядный материал;
- раздаточный материал;
- методический материал для учителя;
- дидактический материал для детей.

## **2.2 Оценочные материалы**

Проведение промежуточной аттестации обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Юный теннисист» в форме итогового турнира не предусматривает использование оценочных материалов.

## **2.3 Список литературы**

1. Апельин А.Н. «Современный настольный теннис», М., 2014.
2. Барчукова Г.В. «Настольный теннис», М, 2014.
3. Бриль В.Ю. «Полезные советы китайского партнера», «Настольный теннис», 2014.
4. Гусаров А.Х. «Физкультурно-оздоровительная группа»: Учебник, М., ФиС, 2013.
5. Программа спортивной подготовки для детей юношеских спортивных школ «настольный теннис», М., 2014. Разработана авторским коллективом. Г.В. Барчукова - доктор педагогических наук. В.А. Воробьев - доцент кафедры теории и методики индивидуально-групповых видов спорта РГУФЮ. О.В.

Матыцин - доктор педагогических наук, профессор. Иванов В.С. «Теннис на столе», М., 2013.

1. Барчукова Г.В. «Учись играть в настольный теннис», «Советский спорт» М., 2015.

2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. «Основы настольного тенниса», М., ФиС, 2014.
3. Коротков И.М. «Подвижные игры детей» - Москва 2013.
4. Шпрах С.Д. «У меня секретов нет... Техника», Приложение 1 к журналу «Настольный теннис», М., 2014.
5. Барчукова Г. В. Соревновательные и тренировочные нагрузки в настольном теннисе // Сборник трудов молодых ученых и студентов РГАФК / Г. В. Барчукова, А.С.Фомичев. — М., 2013.
6. Барчукова Г. В. Пульсовые режимы игры в настольный теннис // Физиология мышечной деятельности / Г. В. Барчукова, А. С. Фомичев. — М., 2014.
7. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: учеб. пособие для студентов не физкультурных вузов / Г.В.Барчукова, А.Н.Мизин. — М., 2014.
8. Барчукова Г. В. Программа дисциплины «настольный теннис» федерального компонента цикла СД ГОС по направлению 521900 «Физическая культура» по специальности 02230 «Физическая культура и спорт» / Г. В. Барчукова, О.В.Матыцин — М., 2014.

## РАЗДЕЛ № 3

### Тематическое планирование

№ п/п		Дата	Наименование тем и разделов
<b>1. Теоретическая подготовка 2 ч</b>			
1	1.1		Вводный инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие настольного тенниса в России
2	1.2		Основы тактики игры. Первичный инструктаж
<b>2. Физическая подготовка 10 ч</b>			
3	2.1		Правила игры в настольный теннис. Повторный инструктаж по ТБ.
4	2.2		Упражнения на быстроту, ловкость и гибкость
5	2.3		Силовые упражнения
6	2.4		Упражнения на выносливость
7	2.5		Упражнения с ракеткой и шариком
8	2.6		Упражнения с ракеткой и шариком
9	2.7		Техника подачи толчком
10	2.8		Техника подачи толчком
11	2.9		Игра толчком справа и слева
12	2.10		Игра толчком справа и слева
<b>3. Способы перемещения 13 ч</b>			
13	3.1		Атакующие удары по диагонали
14	3.2		Атакующие удары по диагонали
15	3.3		Атакующие удары по линии
16	3.4		Атакующие удары по линии
17	3.5		Игра в защите
18	3.6		Игра в защите
19	3.7		Тактические схемы
20	3.8		Тактические схемы

21	3.9		Игра с тренером
22	3.10		Игра с тренером
23	3.11		Игра с тренером
24	3.12		Игра с тренером
25	3.13		Выполнение подач разными ударами
<b>4. Атакующие удары 20 ч</b>			
26	4.1		Выполнение подач разными ударами
27	4.2		Игра в разных направлениях
28	4.3		Игра в разных направлениях
29	4.4		Игра на счет разученными ударами
30	4.5		Игра на счет разученными ударами
31	4.6		Игра с коротких и длинных мячей
32	4.7		Игра с коротких и длинных мячей
33	4.8		Групповые игры
34	4.9		Групповые игры
35	4.10		Отработка ударов накатом. Повторный инструктаж по ТБ.
36	4.11		Отработка ударов накатом. Повторный инструктаж по ТБ.
37	4.12		Отработка ударов срезкой
38	4.13		Отработка ударов срезкой
39	4.14		Поочередные удары левой и правой стороной ракетки
40	4.15		Поочередные удары левой и правой стороной ракетки
41	4.16		Атакующие удары справа разной силы и направления
42	4.17		Атакующие удары справа разной силы и направления
43	4.18		Удары подставкой
44	4.19		Удары подставкой
45	4.20		Удары срезкой справа

<b>5. Защитные и промежуточные удары. 20 ч</b>			
<b>46</b>	5.1		Удары срезкой справа
<b>47</b>	5.2		Удары срезкой слева
<b>48</b>	5.3		Удары срезкой слева
<b>49</b>	5.4		Удары накатом справа
<b>50</b>	5.5		Удары накатом справа
<b>51</b>	5.6		Удары накатом слева
<b>52</b>	5.7		Удары накатом слева
<b>53</b>	5.8		Чередование ударов различных стилей
<b>54</b>	5.9		Чередование ударов различных стилей
<b>55</b>	5.10		Специальные физические упражнения
<b>56</b>	5.11		Специальные физические упражнения
<b>57</b>	5.12		Передвижение. Комбинации
<b>58</b>	5.13		Передвижение. Комбинации
<b>59</b>	5.14		Подача различными ударами
<b>60</b>	5.15		Подача различными ударами
<b>61</b>	5.16		Прием подачи
<b>62</b>	5.17		Прием подачи
<b>63</b>	5.18		Отработка игры в защите
<b>64</b>	5.19		Отработка игры в защите
<b>65</b>	5.20		Соревновательная практика
<b>6. Нормативы и соревнования. 3 ч</b>			
<b>66</b>	6.1		Соревновательная практика
<b>67</b>	6.2		Соревновательная практика
<b>68</b>	6.3		Соревновательная практика