

Государственное казенное образовательное учреждение  
«СРЕДНЕАХТУБИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ»

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
от 25.08 2025 Протокол № 1

УТЕРЖДЕНА  
приказом ГКОУ «Среднеахтубинская  
школа – интернат»  
от 29.08. 2025 № 11



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Юный теннисист»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся** – 11-17 лет  
**Срок реализации** – 1 год

**Автор-составитель:**  
**Прудникова И.Н.**, педагог  
дополнительного образования

р.п. Средняя Ахтуба  
2025 г.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## **Дополнительная общеразвивающая программа «Юный теннисист»**

по содержанию – физкультурно - спортивная

по функциональному назначению – игровая; досуговая

по времени реализации – года;

возрастной уровень детей – 11-17 лет.

объем программы – 68 часов

## Программа «Юный теннисист» для 3 - 9 классов

### Пояснительная записка

Образовательная программа спортивная программа «Юный теннисист» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта общего образования второго поколения и соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования (приказ №1089 Минобразования Российской Федерации от 5 марта 2004 г.), отвечает положениям Закона «Об образовании», основным положениям Концепции содержания образования обучающихся в области физической культуры (2001 г.), Федерального закона «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ; составлена в соответствии с Санитарно - эпидемиологическими требованиями, правилами и нормативами к учреждениям дополнительного образования детей (Сан Пин 2. 4. 1251-03), с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (ред. Постановление правительства РФ от 26. 06.2012 №504.)

Кроме того, содержание программы основано на положениях следующих нормативных правовых актов Российской Федерации: Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.

### **Направление, новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

Все мы в детстве увлекались играми. Для ребенка игра самое серьёзное дело. Он получает от нее удовольствие и вместе с тем чему-то учится, приобретает новые навыки, свежие впечатления, ощущения, представления, помогает развитию способностей к действиям, которые имеют значения в повседневной практической деятельности. В сознании играющих лучше укрепляются представления об отношениях между людьми, существующих в данном обществе.

Настольный теннис является одной из увлекательных спортивных игр. И дети, и люди среднего, да и пожилого возраста одинаково азартно ведут маленькой ракеткой в руке. Обладая притягательностью игр вообще, настольный теннис имеет то преимущество, что укрепляет стабилизирует кровяное нормализует деятельность мышцы, давление кровообращения и других жизненно важных систем человеческого организма. Игра в настольный теннис по праву может называться универсальным средством, снижающим усталость, напряжение. Рекомендуются игра даже людям с нарушением дыхания, с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Слежение за полётом мяча-прекрасная гимнастика для глаз.

Для настольного тенниса характерен целый ряд игровых элементов, выполнение которых требует хорошей физической подготовки, а обучение и овладение которыми способствует хорошему физическому развитию ребёнка. Систематическая тренировка даёт возможность развить подвижность, быстроту

движений, быстроту реакции, реакции прогнозирования, развивает оперативное мышление, а также умение концентрировать и переключать внимание. Любопытная деталь: скорость реакции на движущийся объект у играющих в настольный теннис больше, чем у других людей. Нередко это качество помогает в экстремальных жизненных ситуациях. Так, теннисист может поймать на лету падающую со стола чашку, быстро отскочить от летящего на него предмета и т.п. Не случайно игру настольный теннис используют в качестве специального тренировочного средства при подготовке космонавтов, и других специалистов, которые должны уметь чётко реагировать на неожиданные изменения ситуации в экстремальных условиях. Спорт, формирует личность, воспитывает характер. Участие детей в соревнованиях по настольному теннису способствует воспитанию выносливости, смелости, упорства и других важных волевых качеств. Комиссия ЮНЕСКО назвала настольный теннис в числе наиболее перспективных видов спорта, на широкодоступных и служащих на благо здоровья детей.

Физическому коррекционно-воспитательное значение, так как занятия спортом, физкультурой- важный стимул психического развития детей. В процессе физкультурных упражнений, многократно повторяющихся, идёт развитие крупной и мелкой моторики. Разлитое возбуждение постепенно переходит в строго дифференцируемый импульс и неформленная двигательная реакция, заменяется целевым актом. Для таких детей, у которых функции торможения ослаблены, очень полезны занятия в спортивных кружках, в частности занятия настольным теннисом. Здесь дети всю свою излишнюю двигательную активность тратят на то, чтобы овладеть навыками. И делают они это с интересом и увлеченно. \

### **Адресат программы**

В реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юный теннисист» участвуют дети с 11 до 17 лет (3 – 9 класс)

**Объем программы**Общее количество учебных часов – 68 академических часа в год, два занятия в неделю. Срок реализации один год.

### **Формы обучения**

- групповая форма обучения создаёт хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- индивидуальная форма обучения: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого воспитанника;
- фронтальная форма обучения позволяет одновременно контролировать выполнение задания всех занимающихся, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

## **Виды занятий**

Лучше играет тот, кто физически лучше развит, быстрее бегает, выше прыгает, более вынослив и ловок. Поэтому, раз в 1 - 1,5 месяца обязательны занятия, полностью посвящённые физической подготовке.

На улице - это бег на дистанции, метание мяча, прыжки в длину; различные эстафеты.

В спортзале: прыжки в высоту, силовые упражнения, гимнастика. спортивные игры: бадминтон, баскетбол, футбол, волейбол, хоккей. Они развивают быстроту ориентировки, игровое мышление, скоростно-силовые качества. Некоторые занятия можно полностью посвятить этим играм. Основное занятие - это конечно, разучивание приемов, отработка техники ударов, выполнение различных игровых комбинаций.

## **Цели кружка**

1. Организация досуга учащихся.
2. Содействие всестороннему физическому развитию и укреплению организма детей.
3. Научить игре в настольный теннис, по мере индивидуальных особенностей каждого.
4. Коррекция индивидуальных недостатков и стимуляция психического развития.

## **Задачи кружка**

1. Укреплять здоровья и закаливать организм детей, формировать правильную осанку.
2. Формировать и совершенствовать двигательные навыки, умения прикладного характера.
3. Развивать двигательные качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость.
4. Изучать и отрабатывать на практике различные приемы игры в настольный теннис.
5. Выявлять наиболее способных к игре в теннис детей, совершенствовать их техническое мастерство.
6. Осуществлять коррекцию компенсации нарушения физического развития психомоторики.
7. Поддерживать устойчивую физическую работоспособности на достигнутом уровне.
8. Формировать познавательный интерес, преподнесение доступных теоретических сведений по настольному теннису.
9. Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культурного поведения.

## **Примерный план часовой тренировки на стадии начального обучения:**

1. Разминка - 5 минут
2. Произвольная игра - 15 минут
3. Имитация - 5 минут
4. Игра по элементам:
  - а) накат справа направо - 5 минут
  - б) накат слева налево - 5 минут
5. Произвольная игра - 5 минут

6. Эстафеты - 5 минут

7. Игра на счет - 15 минут

**Учебно - тематический план кружка**

<b>Темы занятий</b>	<b>Кол. часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Прогнозируемый результат</b>
1)Из истории настольного тенниса. Пример чемпионов. Ступени мастерства	5	5		Узнать историю развития тенниса. Познакомится с достижениями известных теннисистов.
2)Овладеть правильной хваткой, освоения удара слева, игровой стойки и позиции	7	1	6	Хорошо усвоить: -Как держать ракетку; -Как стоять и передвигаться; -Как бить по мячу.
3)Изучение и отработка атакующего приема-поддачи. Различный тип подач	4	0.5	3.5	Освоить различные типы подач. Умело применять их в игре
4)Разучивание нового элемента - наката справа. Совершенствование удара слева направо	6	0.5	5.5	Уметь обеспечить высокую точность попадания мяча в назначенное место
5)Правила ведения счета, игра на счет	5	1	4	Овладеть основами судейства в настольном теннисе
6) Прием мяча-подставка	5	0.5	4.5	Научиться надежно отражать мяч и удар соперника
7) Прием мяча подрезкой справа и слева	4	0.5	3.5	Научиться надежно отражать мяч и удар соперника
8) Разучивание накатов справа и слева по прямой с места.	5	0.5	4.5	Научиться выполнять удары и контрудары из дальней зоны, из ближней зоны, из средней зоны
9) Игра подрезкой против наката	5	0.5	4.5	Научиться выполнять удары и контрудары из дальней зоны, из ближней зоны, из средней зоны
10)Парная игра. Тактика парной игры	5	0.5	4.5	Научится азам парной игры.
11) Тренировка различных сочетаний движений справа и слева. Разучивание игровых комбинаций	8		8	Уметь в игре применять различные приемы. Постоянный рост индивидуального мастерства

12) Подготовка к соревнованиям по настольному теннису. Турнир на личное первенство. Подготовка к областным соревнованиям	9		9	Индивидуальные достижения воспитанников
<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>	<b>10.5</b>	<b>57.5</b>	

## Содержание изучаемого курса

Название темы	№ занятия	Содержание
<b>Ведение</b> Из истории настольного тенниса	№ 1	Организация занятий. Форма одежды, режим работы. История тенниса. Знакомство с оборудованием и инвентарем.
<b>Овладение хваткой</b> <b>Изучение способов держания ракетки</b>	№ 2	Показать, изучить способы держания. Испробовать все способы.
Вертикальная (азиатская) хватка Горизонтальная (европейская) хватка	№ 3	ОФП. Тренировка держания ракетки таким способом. Отработка данный способ держания ракетки. Тренировки с мячом
Овладение различными видами жонглирования	№ 4	Учимся чувствовать ракетку. Жонглировать мячом одной стороной ракетки, другой, поочередно
<b>Освоение игровой стойки и позиции</b>	№ 5	Каждый осваивает индивидуальную стройку, способы передвижения. Имитация игры.
Освоение игровой стойки и позиции	№ 6	Каждый осваивает индивидуальную стройку, способы передвижения. Имитация игры.
Освоение игровой позиции	№ 7	Способы передвижения: одношажный, переступания, выпады, приставные шаги, с крестные шаги.
Освоение удара слева	№ 8	Отработка удара ракеткой слева. Эстафеты.
<b>Изучение отработка атакующего приема-подачи</b>	№ 9	ОФП. Силовые упражнения со скакалкой. Демонстрация различных подач, игровая стойка при подаче
Подача «Маятник» Подача «Челнок» Подача «Веер»	№ 10	Детально изучение подачи. Отработка. Эстафеты. Закрепление. Изучение нового вида подачи. Имитация. Эстафеты. Изучение нового вида подачи.
Отработка различных видов подач	№ 11,12	Разминка. Произвольная игра, с применением всех видов подач.
<b>Разучивание и совершенствования нового элемента наката</b> Накат открытой ракеткой справа	№ 13,14	Разминка, жонглирование, отработка удара, изучение стойки
Короткий накат	№ 15	Повторение. Эстафеты. Отработка нового удара
Длинный накат	№ 16	Учимся играть с дальней зоны.
Накат закрытой ракетки	№ 17,18	Отработка приема. Учимся брать крученые мячи.



<b>Правила ведения счёта.</b> Основные правила настольного тенниса	№ 19,20	Знакомства с правилами: По 5 подач. Игра до 21 очка (у противника на 2 меньше) Попасть шариком на сторону противника
Игра на счет	№ 21,22	Разбор предполагаемых конфликтных ситуаций помощью правил. Учимся играть на счет
Из истории тенниса. Пример чемпионов	№ 23	Как тренировать настойчивость. Рассказ о чемпионке страны Зои Рудневой
Учимся быть судьей	№ 24	Играем на счет по правилам
<b>Прием мяча – Подставка</b>	№ 25	Вспомогательный, защитный удар. Отработка его. Игра на счет
Подставка справа	№ 26	Игра на ближних дистанциях. Игра на счет
Подставка слева	№ 27	Отработка удара. Эстафеты. Игра на счет
Игры на счет	№ 28,29	Разбор предполагаемых конфликтных ситуаций с помощью правил. Учимся играть на счет
<b>Подготовка к соревнованиям по теннису</b>	№ 30	Отработка удара, эстафеты. Игра на счет
Из истории тенниса Пример чемпионов	№ 31	Рассказ о сильнейшем теннисисте нашей страны, заслуженном мастере спорта Станиславе Гомозкове «Важен каждый штрих»
Подготовка к турниру	№ 32	Игра на счет
Турнир на личное первенство	№ 33,34	Итог индивидуального достижения. Игры на счет
<b>Подрезка.</b> Подрезка открытой ракетки.	№ 35	Вспомнить изученные примеры. Произвольная игра. Отработка нового приёма.
Подрезка открытой ракеткой	№ 36	Эстафеты игры на счет с применением нового приема.
Подрезка закрытой ракеткой (слева)	№ 37, 38	ОПФ. Имитация отработки приема. Игра на счет.
Накат справа по прямой	№ 39	Имитация тренировки удара. Произвольная игра
	№ 40	Совершенствование данного удара.
Накат слева по прямой с места. Игра подрезкой против наката.	№ 41	Общефизические и специальные упражнения. Отработка удара
	№ 42	Имитация совершенствования техники.
Быстрый накат справа на ближней позиции	№ 43, 44	Специальные упражнения. Отработка удара из ближней позиции.
Атакующий удар справа на средней или дальней дистанции	№ 45	Изучить исходную позицию. Положение руки с ракеткой. Имитация удара.

Быстрый укороченный удар слева.	№ 46	Изучить удар с ближней позиции. Положение руки с ракеткой. Отработка удара
Накат слева на средней или дальней дистанции от стола	№ 47, 48	Изучить стойку, положение руки. Отработать силу и точность удара
Техника игры чемпионов	№ 49	(Изучить)Познакомится с техникой игры известных теннисистов: Лайма Балайшите, Анатолий Амелин («Настольный теннис», «Спорт для всех», «Настольный теннис» А.Амелин)
<b>Парная игра</b>		
Расстановка игроков в паре; Поддачи в парной игре	№ 50	Изучение различных парных комбинаций. Право подачи. Отработка подачи в парах. Произвольная игра. Разный типы подач.
Практики парной игры	№ 51	Подбор партнёров. Учимся передвигаться в парах. Эстафеты.
<b>ОФП</b>	№ 52	Комплекс ОРУ на мест, соревнования на гибкость
Тактический приёмы в парной игре	№ 53	Разработка различных тактических приемов
Техника игр в парах	№ 54, 55	Игры в парах на счет
Комбинации, используемые нападающим, против нападающего	№ 56	Познакомиться с тактикой атакующей игры. Подбор подач.
Наигрывайте комбинаций (1 типа)	№ 57	Отработка ударов ОФП. Произвольная игра одиночная и парная игра
Комбинации, используемые нападающим против защитника (тип 2)	№ 58	Осваивать удары при различных поворотах туловища. Силовые упражнения. Выбор ударов, подач для данной комбинации.
	№ 59	
Комбинации, используемые защитником против нападающего (тип 3)	№ 60	Выбор ударов, подач для данной комбинации.
	№ 61, 62	Отработка ударов без стола; произвольная игра с применением данных прием; игра насчет
Комбинации, используемые защитником против защитника (тип 4)	№ 63	Выбор ударов, подача для данной комбинации.
Из истории тенниса	№ 64	Опыт игры мастеров настольного тенниса на соревнованиях
Соревнование за звание «Лучшего теннисиста»	№ 65	Игры на счет

Подготовка команды к соревнованиям. Из истории тенниса.	№ 66, 67	Отработка тактических приёмов. Совершенствование техники.
Товарищеские встречи	№ 68	Игры на счет итоги обучения.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

Личностные результат отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для положительного отношения удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц 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, умение ставить и решать двигательные системы, развивается выносливость, задач. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

### **Прогнозируемые результаты**

- В результате освоения содержания программного материала, обучающиеся 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;
- знать правила проведения соревнований;
- технику безопасности на занятиях настольного тенниса;
- историю развития настольного тенниса в России;

- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- расширят знания о технических приемах в настольном теннисе;
- получат разносторонние знания о положении дел в современном настольном теннисе.
- 

### **Будут уметь:**

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контроль движения высоты и вертикальное направление отскока мяча;
- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.
- проводить специальную разминку для теннисиста овладеют различными приемами техники настольного тенниса;
- освоют приемы тактики игры в настольный теннис;
- овладеют навыками судейства в теннисе, навыками организации мини-турнира. овладеют навыками общения в коллективе;
- будут иметь сформированные упражнениями во время игрового досуга. навыки самостоятельных занятий.

### **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 обучающимся стрессовым ситуациям.

### **Условия реализация программы:**

Для успешной реализации данной программы имеется необходимый спортивный инвентарь

1. 3 теннисных стола стандартных размеров
2. Необходимое количество сеток для игры (6 шт.)
3. Необходимое количество теннисных ракеток для одиночной и парной игры (10 шт)
4. Необходимое количество теннисных шариков (20 шт.)

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Конституция Российской Федерации.
2. Закон Российской Федерации «Об образовании», 1996.
3. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999.
4. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М, ФиС,
5. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. 1973. 1979. «Спортивные игры»,
6. Байгулов Ю.П. Настольный теннис. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР. Минобразование 1999.
7. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974.
8. Настольный теннис. Правила соревнований. 1999.
9. Шпрах С.Д. Настольный теннис- У меня секретов нет. М, 1998.
10. Багуйлов Ю.П. Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра. М. 2000.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис («Азбука спорта»). М, ФиС, 1999. 2.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Кто станет теннисистом? М. «Спортивные игры», 1973.
3. Былеева Л.В. Подвижные игры. М, ФиС, 1974. 4. Шпрах С.Д. Настольный теннис- У меня секретов нет. М, 1998.