

РАССМОТРЕНО  
Педагогический совет  
Протокол №233 от «28»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Родительский совет  
Протокол №3 от «28»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ №6  
Кортунова Ж.И.  
Приказ №270 от «28»  
августа 2024 г.

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа  
по настольному теннису**

**Уровень сложности: базовый**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации: 3 года**

**Разработчик программы:  
Корзик О.А.**

**Боготол, 2024 год**

## Оглавление программы

### 1. Пояснительная записка:

- вид деятельности;
- нормативные основы разработки;
- актуальность, педагогическая целесообразность программы;
- отличительные особенности;
- цель и задачи;
- объём, формы обучения, возраст обучающихся;
- - ценностные ориентиры;
- планируемые результаты.

### 2. Учебный план программы.

### 3. Содержание общих разделов программы.

### 4. Теоретические основы физической культуры и спорта;

#### 4.1.-общая физическая подготовка на основе вида спортивной игры « настольный теннис»;

### 5. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.

### 6. Система контроля.

## **1. Пояснительная записка**

### **Вид деятельности и нормативные основы разработки.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее-Программа) направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом одним из видов спортивной игры настольный теннис.

Популярность спортивных игр всегда высока среди молодого поколения; спортивные игры динамичны, соревновательная деятельность зрелищна, эмоционально объединяет болельщиков со школьных лет.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на Образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ», 2022г.

### **Актуальность, педагогическая целесообразность.**

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких

физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить настольный теннис.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

### **Отличительные особенности.**

Программа имеет модульный принцип построения: включено содержание образовательных модулей на основе видов спортивной игры настольный теннис.

Разработано содержание образовательных модулей по годам обучения, в каждом образовательном модуле определены локальные задачи и планируемые результаты по годам обучения.

Программа имеет конкретную направленность в содержании разделов и тем относительно классификационного обоснования разработки общеобразовательных общеразвивающих программ в рамках модульной структуры, что обеспечивает решение общей задачи и задач локальных соответственно году обучения, подхода к планируемым результатам.

Содержание образовательного процесса относительно усложнения средств и методов обучения определяется в тематическом планировании по годам обучения - 1, 2, 3 годы соответственно содержанию разделов и тем Программы.

### **Цель и задачи.**

Общая цель реализации Программы:

формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе потребности в систематических занятиях физической культурой и спортивной игры: теннис, способствуя социализации и личностному развитию.

Задачи:

1. Освоить знания в области физической культуры и спорта и специальные – в области спортивной игры: теннис.
2. Расширить двигательный опыт в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей, оздоровительной направленности и технических действий.
3. Повышать физическую подготовленность и функциональные возможности организма обучающихся.

4. Формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

#### **Адресат Программы; объём, формы обучения.**

Возраст обучающихся 14 - 16 лет, контингент групп: мальчики-девочки; юноши-девушки, мальчики-юноши, должны иметь медицинский допуск к занятиям. Возрастная разница обучающихся в группе – 2 года.

Зачисление на Программу по заявлению при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Срок реализации Программы 3 года.

Объём программы составляет 72 академических часа; режим - 1 занятие в неделю, 2 академических часа.

Формы обучения:

- очная;

Формы организации образовательной деятельности: групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные занятия.

#### **Ценностные ориентиры.**

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно-спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

##### ***Группа ценностей физической направленности:***

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

##### ***Группа ценностей социально-психологической направленности:***

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

##### ***Группа ценностей психической направленности:***

эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

##### ***Группа ценностей социокультурной направленности:***

познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

## **Планируемые результаты.**

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим, осознания ценности жизни человека.

**Метапредметные результаты** обеспечиваются через формирование определённых действий в формате целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- формирование ответственности и самостоятельности;
- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике.

**Предметные (спортивные) результаты** проявляются при определении способа двигательной деятельности: контрольные нормативы, соревнования, самостоятельные занятия в рамках конкретных критериев и показателей обучающихся задач.

Общие направления: навыки общей и индивидуальной гигиены; знания о виде спорта; практические умения и навыки в области вида спорта; владение основами спортивной техники вида спорта ; навыки саморегуляции и самостоятельности в условиях образовательной деятельности.

### **По окончании первого года обучения**

#### ***Будут знать***

- культурное значение Олимпийских игр древности;
- место и роль ФК и спорта в современном обществе;
- иметь элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие;
- основы о строении и функциях организма человека;

- иметь понятия о гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом;
- средства общей физической подготовки;
- основы здорового образа жизни, правильного питания, их значение;
- историю развития вида спорта;
- спортивную экипировку по виду спортивной игры;
- основные термины;
- правила безопасности во время занятий, причины травматизма, предупреждение и профилактика.

***Будут уметь выполнять:***

- общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения и комплексы;
- упражнения для развития основных физических качеств: быстроты, силы, гибкости, выносливости, координации;
- игровые упражнения, подвижные игры;
- проявлять позитивные личностные качества, дисциплинированность и трудолюбие.

**По окончании второго года обучения**

***Будут знать:***

- развитие спорта и олимпийского движения в России;
- структуру российских соревнований по настольному теннису;
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- формы самоконтроля физического развития;
- средства восстановления работоспособности организма после различных по интенсивности тренировочных нагрузок;
- основы самостоятельной деятельности.

***Будут уметь выполнять:***

- отдельные упражнения, развивающие физические качества: скорость, координацию, силу, выносливость, ловкость, гибкость;
- общеразвивающие, специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- демонстрировать специальные умения по настольному теннису;
- подвижные игры специальной направленности;
- проявлять умения общения со сверстниками и взрослыми.

**По окончании третьего года обучения.**

***Будут знать:***

- лучших российских спортсменов, ведущих отечественных тренеров по настольному теннису;

- иметь понятие о калорийности и усвояемости пищи;
- внешние признаки утомления и меры их предупреждения;
- о вредных привычках, их влиянии на здоровье;
- иметь представление об антидопинговой политике в спорте;
- основные способы развития волевых качеств.

***Будут уметь выполнять:***

- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- уметь организовывать игровую деятельность;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие физических качеств;
- правила безопасности в условиях занятий и самостоятельной деятельности;
- контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке;
- контрольные нормативы в условиях итоговой аттестации.

## 2. Учебный план Программы.

### 3. Учебный план 1 года обучения

п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>7</b>	<b>7</b>		
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	1		
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1	-	
1.3	Основные приёмы контроля и самоконтроля.	1	1		
1.4	Двигательный режим школьника	1	1	-	
1.5	Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки	1	1	-	
1.6	Общие представления об осанке, ее влиянии на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки	1	1	-	
1.7	Гигиена спортсмена и закаливание	1	1	-	

<b>2.</b>	<b>Раздел 2.Общеразвивающие упражнения</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>7</b>	
2.1	ОРУ на месте	1	-	1	
2.1	Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.	1	-	1	
2.2	Челночный бег 3x10 м	1	-	1	
2.3	Специальные беговые упражнения	1	-	1	
2.4	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Встречные эстафеты	1	-	1	
2.5	Комплекс упражнений с набивными мячами	1	-	1	
2.6	Работа со скакалкой	1	-	1	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3.Техника игры у стола</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	
3.1	Техника хвата теннисной ракетки	2	1	1	
3.2	Жонглирование теннисным мячом	2	1	1	
3.3	Передвижения теннисиста	2		2	
3.4	Стойка теннисиста	2		2	
3.5	Основные виды вращения мяча	2		2	
3.6	Подачи мяча	2		2	
3.7	Удары по теннисному мячу	2		2	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Тактика игры</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>Комбинированная</b>
4.1	Подачи мяча в нападении	2	1	1	
4.2	Прием подач ударом	2	1	1	
4.3	Удары атакующие, защитные	2		2	
4.4	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	2		2	
4.5	Удары по высоте отскока на стороне соперника	4		4	
<b>5.</b>	<b>Раздел 5. Учебная игра</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>Комбинированная</b>
5.1	Парные игры	4	-	4	
5.2	«Игра защитника против атакующего»	4	-	4	
5.3	«Игра атакующего против	4	-	4	

	защитника»				
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Подвижные игры</b>	<b>18</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>Комбинированная</b>
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Контрольные занятия</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	
7.1	Текущий контроль	1	-	1	контрольное занятие
7.2	Промежуточная аттестация	1	-	1	контрольное занятие
	<b>Итого (часов)</b>	<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	

### **3.2 Содержание программы 1 года обучения. Раздел 1. Основы знаний 7 часов**

#### **Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль) (1 час)**

Теория (1 час)

Вводная диагностика (текущий контроль)

#### **Тема 1.2 Правила поведения и техника безопасности на занятиях**

Теория (1 час)

Вводный инструктаж по технике безопасности

#### **Тема 1.3 Основные приёмы контроля и самоконтроля.**

Теория (1 час)

Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом

#### **Тема 1.4 Двигательный режим школьника**

Характеристика двигательной активности и её влияния на физическое развитие и здоровье человека. Факторы влияющие на параметры активности Теория (1 час)

#### **Тема 1.5 Утренняя зарядка, ее роль и значение, гигиенические требования и правила выполнения комплексов утренней зарядки.**

Теория (1 час)

Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядки. Наиболее целесообразные физические упражнения для выполнения утренней гимнастики. Комплекс упражнений и правила выполнения утренней зарядки.

#### **Тема 1.6 Общие представления об осанке.**

Теория (1 час)

Осанка, ее влияние на здоровье человека, требования при выполнении упражнений на формирование правильной осанки.

#### **Тема 1.7 Гигиена спортсмена и закаливание**

Теория (1 час)

Основные этапы развития гигиены, основоположники гигиены. влияние различных факторов окружающей среды и социальных условий на организм физкультурников и спортсменов. Правила, способы и виды закаливания

### **Тема 1.8 Оказание первой медицинской помощи**

#### Теория (1 час)

Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.

### **Раздел 2. Общеразвивающие упражнения (7 часов)**

#### **Тема 2.1 ОРУ на месте**

##### Практика (1 час)

Упражнения для рук и плечевого пояса, для шеи, для ног и тазового пояса, для туловища, для всего тела, для формирования правильной осанки, Составление комплексов общеразвивающих упражнений. ОРУ с использованием предметов. Значение ОРУ.

#### **Тема 2.2 Бег с ускорением (30-60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И.П.**

##### Практика (1 час)

Обучение бегу на 60,30 метров с различных И.П.

#### **Тема 2.3 Челночный бег 3x10 м**

##### Практика (1 час)

#### **Тема 2.4 Специальные беговые упражнения**

##### Практика (1 час)

Подскоки с постановкой шага или “пружинка”. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с захлестом голени. Перекат с пятки на носок. Многоскоки или «олений бег». Бег на прямых ногах. Перекрестный шаг. Приставные шаги. Выталкивание. Бег боком, приставным шагом. Колесо.

#### **Тема 2.5 Прыжок в длину с места**

##### Практика (1 час)

#### **Тема 2.6 ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения.**

##### Практика (1 час)

#### **Тема 2.7 Многоскоки с ноги на ногу, прыжки через препятствия.**

##### Практика (1 час)

### **Раздел 3. Техника игры у стола(14 часов)**

#### **3.1 Техника хвата теннисной ракетки**

##### Теория (1 час)

Виды хвата. Преимущества и недостатки. Неправильная хватка. Основные ошибки в хвате ракетки.

##### Практика (1 час)

Европейский хват. Азиатский хват. Японско-корейская разновидность азиатского хвата. Правильная европейская хватка ракетки. Нейтральный средний хват. Перехват ракетки. Хват с небольшим уклоном.

### **3.2 Жонглирование теннисным мячом**

#### Теория (1 час)

Способы и виды. Упражнения на жонглирование.

#### Практика (1 час)

Жонглирование мяча в руках. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки вверх. Игра со стеной (направление мяча в нарисованную на стене мишень). Удары по мячу снизу вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см. Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с перемещением в сторону.

Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки. Ракетку нужно держать на уровне пояса; следить за тем, чтобы она не поднималась выше груди. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удар мячом о стену на высоте 2,5-3 метра. Повернув ладонь к стене, поймать мяч одной рукой над головой.

### **3.3 Передвижения теннисиста**

#### Практика (2 час)

. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения противника. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от его места нахождения. Выбор способа отражения атаки в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа возвращения мяча в зависимости от расстояния, траектории полёта и скорости мяча.

### **3.4 Стойка теннисиста**

#### Практика (2 час)

Стойка теннисиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога слегка выдвинута вперед). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в стойке вперед, назад, в стороны. Техника владения ударами, подставками, блокировками, вращениями мяча.

### **3.5 Основные виды вращения мяча**

#### Практика (2 час)

Передачи мяча ударом ракеткой на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

### **3.6 Поддачи мяча**

#### Практика (2 час)

Поддача без вращения, она же «плоская». С нижним вращением. С верхним вращением. С боковым вращением. С комбинированным вращением (нижне-боковая, верхне-боковая)

### **3.7 Удары по теннисному мячу**

#### Практика (2 час)

Плоский удар. Толчок. Накат. Бэкхэнд удар. Топ-спин. Бэкхэнд топ-спин. Подрезка.

Срезка. Блок/Подставка. Свечка. Скидка/Скрутка. Флик. Откидка.

Укороченный мяч. Завершающий/Смэш. Вертушка

## **Раздел 4. Тактика игры (12 часов)**

### **4.1 Поддачи мяча в нападении**

#### Теория (1 час)

Формы: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок» по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения – верхняя, нижне-боковая

#### Практика (2 часов)

Подготовительная, атакующая подача. Защитная, не позволяющая противнику выполнить атакующий удар с подач. Подача, направленная непосредственно на выигрыш очка.

### **4.2 Прием подач ударом**

#### Теория (1 час)

Нейтрализация преимущества, которое противник может получить от своей подачи

#### Практика (2 часов)

Прием подач из различных положений

### **4.3 Удары атакующие, защитные**

#### Практика (2 часов)

Удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева. Скользящий удар. Удар «Щелчком». Обманные движения. «Сметающий» удар справа, слева. Удар быстрым

«накатом» справа, слева. Удар по «свече». Скользящий удар. Укороченный удар

### **4.4 Удары, отличающиеся по длине полета мяча**

#### Практика (2 часов)

На ближнюю зону стола- короткие, на среднюю зону стола – длинные.

### **4.5 Удары по высоте отскока на стороне соперника**

#### Практика (2 час)

На высоту 20-30 см , выше 50-60 см, ниже уровня сетки, ниже уровня стола

## **Раздел 5. Учебная игра**

### **5.1 Парные игры (12 часов)**

#### Практика (4 час)

Применение изученных способов отражения мяча в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при игре в парном разряде.

Командные действия. Переключение от действия в нападении к действию в защите.

Интегральная подготовка.

### **5.2 «Игра защитника против атакующего»**

#### Практика (4 час)

### **5.3 «Игра атакующего против защитника»**

#### Практика (4 час)

## **6. Подвижные игры**

#### Практика (18 час)

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча», «Попади в обруч ударом по мячу ракеткой».

Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях.

## **Раздел 7. Контрольные занятия ( 2 часа)**

### **7.1 Текущий контроль**

#### Практика (1 часа)

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

### **7.2 Промежуточная аттестация**

#### Практика (1 часа)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

### **3.3 Учебный план 2 год обучения**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	1		
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		

1.3	Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль	1	1		
1.4	Правила соревнований, оборудование инвентарь	1	1		
1.5	Всероссийский физкультурноспортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	1		
1.6	Мышечная система человека	1	1		
1.7	Методы и средства воспитания силы	1	1		
1.8	Оказание первой медицинской помощи	1	1		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	
2.1	Кроссовая подготовка	1		1	
2.2	Скоростная подготовка	1		1	
2.3	Силовая подготовка	1		1	
2.4	Прыжковая подготовка	1		1	
2.5	Координационная подготовка	1		1	
2.6	Скоростно-силовая подготовка	1		1	
2.7	Развитие гибкости	1		1	
2.8	Развитие общей выносливости	1		1	
2.9	Развитие специальной выносливости	1		1	
2.10	Техника метания	1		1	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Техника игры у стола</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
3.1	Техника хвата теннисной ракетки	2		2	
3.2	Жонглирование теннисным мячом	2		2	
3.3	Передвижения теннисиста	2		2	
3.4	Стойка теннисиста	2		2	
3.5	Основные виды вращения мяча	2		2	
3.6	Подачи мяча	2		2	
3.7	Удары по теннисному мячу	2		2	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Тактика игры</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	<b>Комбинированная</b>

4.1	Подачи мяча в нападении	2		2	
4.2	Прием подач ударом	2		2	
4.3	Удары атакующие, защитные	2		2	
4.4	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	1		1	
4.5	Удары по высоте отскока на стороне соперника	1		1	
<b>5.</b>	<b>. Раздел 5. Учебная игра</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>Комбинированная</b>
5.1	Парные игры	4		4	
5.2	«Игра защитника против атакующего»	4		4	
5.3	«Игра атакующего против защитника»	4		4	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Подвижные игры</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>Комбинированная</b>
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Контрольные занятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
7.1	Текущий контроль	1		1	контрольное занятие
7.2	Промежуточная аттестация	1		1	контрольное занятие
	<b>Итого (часов)</b>	<b>72</b>	<b>14</b>	<b>58</b>	

### 3.4 Содержание программы 2 года обучения

#### 1. Раздел 1. Основы знаний( 8 часов)

##### Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль)

Теория (1 час)

Диагностика результативности (тесты)

##### Тема 1.3 Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль

Теория (1 час)

Основные гигиенические положения подготовки юных спортсменов.

Мероприятия по предупреждению инфекционных заболеваний и борьбе с ними. Основные меры профилактики спортивного травматизма

##### Тема 1.4 Правила соревнований, оборудование инвентарь

Теория (1 час)

Правила спортивных соревнований и их предназначение. Оборудование и инвентарь в местах проведения соревнований.

##### Тема 1.5 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

### Теория ( 2 часа )

История возникновения комплекса ГТО. Структура комплекса ГТО.

Нормативы ГТО.

### **Тема 1.6 Мышечная система человека**

#### Теория (1 час)

Характеристика, типы, строение, функции и работа основных групп мышц. Возрастные изменения мышц и изменение мышц под влиянием физической нагрузки.

### **Тема 1.7 Методы и средства воспитания силы**

#### Теория (1 час)

Виды силовых упражнений для воспитания силы. Методы: максимальных усилий, повторных усилий, «Ударный» метод, динамическая сила, силовая выносливость.

### **Тема 1.8 Оказание первой медицинской помощи**

#### Теория (1 час)

Алгоритм оказания первой помощи. Искусственное дыхание. Техника непрямого массажа сердца. Приём Геймлиха. Кровотечение.

## **2. Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков(10 часов)**

### **Тема 2.1 Кроссовая подготовка**

#### Практика (1 час)

Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Равномерный бег со скоростью 5-7 км/ч.

Переменно-повторный и повторно-темповый бег.

### **Тема 2.2 Скоростная подготовка**

#### Практика (1 час)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе

### **Тема 2.3 Силовая подготовка**

#### Практика (1 час)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения на универсальном силовом тренажере

### **Тема 2.4 Прыжковая подготовка**

#### Практика (1 час)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°). Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами. Передвижения прыжками на носках. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам. Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, впереди. Серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°, 180°). Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног). Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа

### **Тема 2.5 Координационная подготовка**

#### Практика (1 час)

Упражнения с весом своего тела: передвижение по квадрату, выпады с прыжком и стойка бегуна, «Конькобежец» из выпада, бёрпи с прыжком в сторону, хамелеон. Упражнения со скакалкой. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения с теннисным мячиком.

### **Тема 2.6 Скоростно-силовая подготовка**

#### Практика (1 час)

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Тема 2.7 Развитие гибкости**

#### Практика (31 час)

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **Тема 2.8 Развитие общей выносливости**

#### Практика (1 час)

Бег с умеренной скоростью при пульсе 130-150 уд/мин, бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз, в чередовании с отдыхом до полного восстановления, бег на одну и ту же дистанцию или различные отрезки со строго регламентированным временем отдыха, бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа или пробегание различных отрезков через

определенный интервал времени, «фартлек» - кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью

## **Тема 2.9 Развитие специальной выносливости**

### Практика (1 час)

Жим кистью резинового мяча «До отказа», Сгиб стопы на максимальном амортизаторе «До отказа. Сгибание-разгибание «До отказа. Сгибание разгибание стопы в подскоках на двух ногах Непрерывно в течение 3-5 мин. Отжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену. Поднимание прямых ног в висе. Верхний пресс. Поднимание бедром стоя на одной ноге «До отказа. Размахивания, круговые движения, повороты и другие упражнения.

## **Тема 2.10 Техника метания**

### Практика (1 час)

Техника метания мяча с разбега с отведением «прямо-назад. Техника метания мяча с разбега с отведением «вперед-вниз-назад». Метание мяча со «Скрестного» шага.

Метание мяча с 4-6 бросковых шагов. С короткого разбега, с полного разбега.

## **Раздел 3. Техника игры у стола(14 часов)**

### **3.1 Техника хвата теннисной ракетки**

#### Практика (2 час)

Виды хвата. Преимущества и недостатки. Неправильная хватка. Основные ошибки в хвате ракетки. Европейский хват. Азиатский хват. Японско-корейская разновидность азиатского хвата. Правильная европейская хватка ракетки. Нейтральный средний хват.

Перехват ракетки. Хват с небольшим уклоном. **3.2**

### **Жонглирование теннисным мячом**

#### Практика (2 час)

Упражнения на жонглирование. Жонглирование мяча в руках. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки вверх. Игра со стеной (направление мяча в нарисованную на стене мишень). Удары по мячу снизу-вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см. Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с перемещением в сторону. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки. Ракетку нужно держать на уровне пояса; следить за тем, чтобы она не поднималась выше груди. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удар мячом о стену на высоте 2,5-3 метра. Повернув ладонь к стене, поймать мяч одной рукой над головой.

### **3.3 Передвижения теннисиста**

#### Практика (2 час)

Одношажный, Переступания, Скрестные шаги. Выбор места по отношению к владеющему мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения противника. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от его места нахождения. Выбор способа отражения атаки в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа возвращения мяча в зависимости от расстояния, траектории полёта и скорости мяча.

### **3.4 Стойка теннисиста**

#### Практика (2 час)

Стойка теннисиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога слегка выдвинута вперед). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в стойке вперед, назад, в стороны. Техника владения ударами, подставками, блокировками, вращениями мяча.

### **3.5 Основные виды вращения мяча**

#### Практика (2 час)

Передачи мяча ударом ракеткой на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

### **3.6 Подачи мяча**

#### Практика (2 час)

Подача без вращения, она же «плоская». С нижним вращением. С верхним вращением. С боковым вращением. С комбинированным вращением (нижне-боковая, верхнебоковая)

### **3.7 Удары по теннисному мячу**

#### Практика (2 час)

Атакующие и защитные удары, удары с вращением и без вращения, форхэнд и бэкхэнд удары, по направлению вращения (верхнее, нижнее, боковое вращение и плоские удары) и т. д. Плоский удар. Толчок. Накат. Бэкхэнд удар. Топ-спин. Бэкхэнд топ-спин.

Подрезка. Срезка. Блок/Подставка. Свечка. Скидка/Скрутка. Флик. Откидка. Укороченный мяч. Завершающий/Смэш. Вертушка

## **Раздел 4. Тактика игры (8 часов)**

### **4.1 Подачи мяча в нападении**

#### Практика (1 час)

Формы: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок» по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения – верхняя, нижне-боковая.

Подготовительная, атакующая подача. Защитная, не позволяющая противнику выполнить атакующий удар с подач. подача, направленная непосредственно на выигрыш очка.

#### **4.2 Прием подач ударом**

Практика (1 час)

Нейтрализация преимущества, которое противник может получить от своей подачи. Прием подач из различных положений

#### **4.3 Удары атакующие, защитные**

Практика (2 часов)

Удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева. Скользящий удар. Удар «Щелчком». Обманные движения. «Сметающий» удар справа, слева. Удар быстрым «накатом» справа, слева. Удар по «свече». Скользящий удар.

Укороченный удар

#### **4.4 Удары, отличающиеся по длине полета мяча**

Практика (2 часов)

На ближнюю зону стола- короткие, на среднюю зону стола – длинные.

#### **4.5 Удары по высоте отскока на стороне соперника**

Практика (2 час)

На высоту 20-30 см , выше 50-60 см, ниже уровня сетки, ниже уровня стола

### **Раздел 5. Учебная игра (12 часов)**

#### **5.1 Парные игры**

Теория (2 часа)

Практика (2 час)

Применение изученных способов отражения мяча в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при игре в парном разряде.

#### **5.2 «Игра защитника против атакующего»**

Теория (2 часа)

Практика (2 час) Командные действия

#### **5.3«Игра атакующего против защитника»**

Теория (2 часа)

Практика (2 час) Переключение от действия в нападении к действию в защите.

### **6. Подвижные игры (18 часов)**

Теория (6 часов)

Практика (12 часов)

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей

городок», «Четыре мяча», «Попади в обруч ударом по мячу ракеткой».  
 Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях.

## **Раздел 7. Контрольные занятия (4 часа)**

### **7.1 Текущий контроль**

#### Практика (2 часа)

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

### **7.2 Промежуточная аттестация**

#### Практика (2 часа)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

## **3.5 Учебный план 3 года обучения**

п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	Теор ия	Практ ика	
<b>1.</b>	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		
1.1	Вводная диагностика (текущий контроль)	1	1		
1.2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях	1	1		
1.3	Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины	1	1		
1.4	История развития н/тенниса в мире и в нашей стране	1	1		
1.5	Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.	1	1		
1.6	Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.	1	1		

1.7	Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.	1	1		
1.8	Факторы риска при занятиях	1	1		
<b>2.</b>	<b>Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков</b>	<b>20</b>		<b>20</b>	
2.1	Кроссовая подготовка	2		2	
2.2	Скоростная подготовка	2		2	
2.3	Силовая подготовка	2		2	
2.4	Прыжковая подготовка	2		2	
2.5	Координационная подготовка	2		2	
2.6	Скоростно-силовая подготовка	2		2	
2.7	Развитие гибкости	2		2	
2.8	Развитие общей выносливости	2		2	
2.9	Развитие специальной выносливости	2		2	
2.10	Техника метания	2		2	
<b>3.</b>	<b>Раздел 3. Техника игры у стола</b>	<b>14</b>		<b>14</b>	
3.1	Техника хвата теннисной ракетки	2		2	
3.2	Жонглирование теннисным мячом	2		2	
3.3	Передвижения теннисиста	2		2	
3.4	Стойка теннисиста	2		2	
3.5	Основные виды вращения мяча	2		2	
3.6	Поддачи мяча	2		2	
3.7	Удары по теннисному мячу	2		2	
<b>4.</b>	<b>Раздел 4. Тактика игры</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>Комбинированная</b>
4.1	Поддачи мяча в нападении	2		2	
4.2	Прием подач ударом	2		2	
4.3	Удары атакующие, защитные	2		2	
4.4	Удары, отличающиеся по длине полета мяча	2		2	
4.5	Удары по высоте отскока на стороне соперника	2		2	
<b>5.</b>	<b>. Раздел 5. Учебная игра</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	<b>Комбинированная</b>
5.1	Парные игры	2		2	

5.2	«Игра защитника против атакующего»	2		2	
5.3	«Игра атакующего против защитника»	2		2	
<b>6.</b>	<b>Раздел 6. Подвижные игры</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	<b>Комбинированная</b>
<b>7.</b>	<b>Раздел 7. Контрольные занятия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
7.1	Текущий контроль			1	контрольное занятие
7.2	Промежуточная аттестация			1	контрольное занятие
	<b>Итого ( часов)</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

### 3.6 Содержание программы 3 года обучения.

#### 1. Раздел 1. Основы знаний (8 часов)

##### Тема 1.1 Вводная диагностика (текущий контроль)

Теория (1 час)

Диагностика результативности (тесты)

##### Тема 1.3 Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России и их подготовке к труду и защите Родины

Теория (1 час)

Состояние человеческого ресурса в России и необходимость повышения социальной роли физической культуры и спорта. Создание условий для развития физической культуры и спорта среди различных категорий населения

##### Тема 1.4 История развития н/тенниса в мире и в нашей стране

Теория (1 час)

##### Тема 1.5 Активный отдых. Самомассаж, спортивный массаж. Бани. Основные виды спортивного массажа.

Теория (1 часа)

##### Тема 1.6 Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Теория (1 час)

##### Тема 1.7 Вредные привычки: курение, употребление спиртных напитков.

##### Профилактика вредных привычек.

Теория (1 час)

##### Тема 1.8 Факторы риска при занятиях

Теория (1 час)

Основные специфические факторы риска

## **2. Раздел 2. Формирование двигательных умений и навыков(12 часов)**

### **Тема 2.1 Кроссовая подготовка**

#### Практика (2 час)

Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров. Равномерный бег со скоростью 5-7 км/ч.

Переменно-повторный и повторно-темповый бег.

### **Тема 2.2 Скоростная подготовка**

#### Практика (2 час)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе

### **Тема 2.3 Силовая подготовка**

#### Практика (2 час)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса; отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

### **Тема 2.4 Прыжковая подготовка**

#### Практика (2 час)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (варианты: стоя боком, по направлению прыжка, с поворотом на 90°, 180°). Тройные, пятерные прыжки толчком одной, двумя ногами. Передвижения прыжками на носках. Прыжки на двух (одной) ногах вперёд по лестничным ступенькам. Прыжки на одной ноге, вторую держать за голеностоп сзади, впереди. Серийные прыжки через банкетки (варианты: боком; боком с ноги на ногу; с поворотом на 90°, 180°). Прыжки на одной, двух ногах, подтягивая колени к груди (варианты: ноги врозь, коснуться пальцами подъёма ног). Прыжки вверх из положения полуприседа, приседа

### **Тема 2.5 Координационная подготовка**

#### Практика (2 час)

Упражнения с весом своего тела: передвижение по квадрату, выпады с прыжком и стойка бегуна, «Конькобежец» из выпада, бёрпи с прыжком в сторону, хамелеон. Упражнения со скакалкой. Упражнения на координационной лестнице. Упражнения с теннисным мячиком.

### **Тема 2.6 Скоростно-силовая подготовка**

### Практика (2 час)

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки, с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

### **Тема 2.7 Развитие гибкости**

#### Практика (2 час)

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

### **Тема 2.8 Развитие общей выносливости**

#### Практика (2 час)

Бег с умеренной скоростью при пульсе 130-150 уд/мин, бег на одну и ту же дистанцию с повторением от 5 до 10 раз, в чередовании с отдыхом до полного восстановления, бег на одну и ту же дистанцию или различные отрезки со строго регламентированным временем отдыха, бег на одну и ту же дистанцию с изменением темпа или пробегание различных отрезков через определенный интервал времени, «фартлек» - кроссовый бег с ускорениями на различные отрезки с переменной скоростью

### **Тема 2.9 Развитие специальной выносливости**

#### Практика (2 час)

Жим кистью резинового мяча «До отказа», Сгиб стопы на максимальном амортизаторе «До отказа. Сгибание-разгибание «До отказа. Сгибание разгибание стопы в подскоках на двух ногах Непрерывно в течение 3-5 мин. Отжимание в стойке на руках с опорой ступнями о стену. Поднимание прямых ног в висе.

Верхний пресс. Поднимание бедром стоя на одной ноге «До отказа.

Размахивания, круговые движения, повороты и другие упражнения.

### **Тема 2.10 Техника метания**

#### Практика (2 час)

Техника метания мяча с разбега с отведением «прямо-назад. Техника метания мяча с разбега с отведением «вперед-вниз-назад». Метание мяча со «Скрестного» шага. Метание мяча с 4-6 бросковых шагов. С короткого разбега, с полного разбега.

### **Раздел 3. Техника игры у стола(14 часов)**

#### **3.1 Техника хвата теннисной ракетки**

##### Практика (2 час)

Виды хвата. Преимущества и недостатки. Неправильная хватка. Основные ошибки в хвате ракетки. Европейский хват. Азиатский хват. Японско-корейская разновидность азиатского хвата. Правильная европейская хватка ракетки. Нейтральный средний хват. Перехват ракетки. Хват с небольшим уклоном.

#### **3.2 Жонглирование теннисным мячом**

##### Практика (2 час)

Упражнения на жонглирование. Жонглирование мяча в руках. Отбивание мяча то одной, то другой стороной ракетки вверх. Игра со стеной (направление мяча в нарисованную на стене мишень). Удары по мячу снизу-вверх одной стороной ракетки, направляя мяч на высоту 40-60 см. Выполнять упражнение: стоя; с движением вперед шагом; с перемещением в сторону. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удары по мячу поочередно двумя сторонами ракетки. Ракетку нужно держать на уровне пояса; следить за тем, чтобы она не поднималась выше груди. Упражнение выполняется правой и левой рукой поочередно. Удар мячом о стену на высоте 2,5-3 метра. Повернув ладонь к стене, поймать мяч одной рукой над головой.

#### **3.3 Передвижения теннисиста**

##### Практика (2 час)

Одношажный, Переступания, Скрестные шаги. Выбор места по отношению к владеющему мячом. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения противника. Выбор места и способа противодействия нападающему в зависимости от его места нахождения. Выбор способа отражения атаки в зависимости от направления и силы полета мяча. Выбор способа возвращения мяча в зависимости от расстояния, траектории полёта и скорости мяча.

#### **3.4 Стойка теннисиста**

##### Практика (2 час)

Стойка теннисиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога слегка выдвинута вперед). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Передвижения в стойке вперед, назад, в стороны. Техника владения ударами, подставками, блокировками, вращениями мяча.

#### **3.5 Основные виды вращения мяча**

##### Практика (2 час)

Передачи мяча ударом ракеткой на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания, при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка, после кувырка, после прыжка с разворотом на 360°.

### **3.6 Поддачи мяча**

#### Практика (2 час)

Поддача без вращения, она же «плоская». С нижним вращением. С верхним вращением. С боковым вращением. С комбинированным вращением (нижне-боковая, верхнебоковая)

### **3.7 Удары по теннисному мячу**

#### Практика (2 час)

Атакующие и защитные удары, удары с вращением и без вращения, форхэнд и бэкхэнд удары, по направлению вращения (верхнее, нижнее, боковое вращение и плоские удары) и т. д. Плоский удар. Толчок. Накат. Бэкхэнд удар. Топ-спин. Бэкхэнд топ-спин. Подрезка. Срезка. Блок/Подставка. Свечка. Скидка/Скрутка. Флик. Откидка. Укороченный мяч. Завершающий/Смэш. Вертушка

## **Раздел 4. Тактика игры (10 часов)**

### **4.1 Поддачи мяча в нападении**

#### Практика (2 часов)

Формы: прямым ударом, «маятник», «веер», «челнок» по траектории и длине полёта мяча, направлению вращения – верхняя, нижне-боковая.

Подготовительная, атакующая подача. Защитная, не позволяющая противнику выполнить атакующий удар с подач. подача, направленная непосредственно на выигрыш очка.

### **4.2 Прием подач ударом**

#### Практика (2 часа)

Нейтрализация преимущества, которое противник может получить от своей подачи. Прием подач из различных положений

### **4.3 Удары атакующие, защитные**

#### Практика (2 часов)

Удар «накатом» справа и на удар «накатом» слева. Скользящий удар. Удар «Щелчком». Обманные движения. «Сметающий» удар справа, слева. Удар быстрым «накатом» справа, слева. Удар по «свече». Скользящий удар.

Укороченный удар

### **4.4 Удары, отличающиеся по длине полета мяча**

#### Практика (2 часов)

На ближнюю зону стола- короткие, на среднюю зону стола – длинные.

### **4.5 Удары по высоте отскока на стороне соперника**

#### Практика (2 час)

На высоту 20-30 см , выше 50-60 см, ниже уровня сетки, ниже уровня стола

## **Раздел 5. Учебная игра (6 часов)**

### **5.1 Парные игры**

#### Практика (2 час)

Применение изученных способов отражения мяча в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при игре в парном разряде. Командные действия. Переключение от действия в нападении к действию в защите. Интегральная подготовка.

### **5.2 «Игра защитника против атакующего»**

#### Практика (2 час)

### **5.3«Игра атакующего против защитника»**

#### Практика (2 час)

## **6. Подвижные игры**

#### Практика (12 часов)

«День и ночь», «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Четыре мяча», «Попади в обруч ударом по мячу ракеткой». Различные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях.

## **Раздел 7. Контрольные занятия (4 часа)**

### **7.1 Текущий контроль**

#### Практика (2 часа)

Проведение текущей диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

### **7.2 Промежуточная аттестация**

#### Практика (2 часа)

Проведение итоговой диагностики. Обсуждение результатов диагностики, выводы, рекомендации.

## **5.Содержание общих разделов Программы**

### **5.1.Теоретические основы физической культуры и спорта**

#### *Тема 1: «История развития спорта».*

Возникновение Олимпийских игр древности - самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний.

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России.Олимпийские игры современности. Дебют советских спортсменов.Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя, летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры страны, Европы, мира.

*Тема 2: «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе».* В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

*Физкультурно-оздоровительное направление* – наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой. Формы занятий данного направления различны.

*Прикладное направление физической культуры:* занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека к жизни в разных значениях.

*Спортивное направление:* занятия спортом, основа – тренировочная и соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

*Тема 3: «История развития вида единоборств».* - в мире, в России. Достижения спортсменов России на мировой арене, в Красноярском крае. Результаты выступлений спортсменов Красноярского края на соревнованиях разного уровня.

*Тема 4: «Гигиенические знания, умения и навыки».* Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта.

В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек

*Тема 5. Строение и функции организма человека.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижения в спорте.

*Тема 6: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни».*

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности

*Режим дня* – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

*Закаливание* – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

*Основы закаливания.*

Постепенность – организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность – закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

*Тема 7. Основы здорового питания.* Основные компоненты:

- витамины поступают в организм с пищей; регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму;

- углеводы – основной источник энергии, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности, содержатся в сахаре, белом хлебе, горохе, фасоли, крупе, макаронных изделиях, фруктах, шоколаде, изюме, мёде;

- белки-основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топлёном масле, сметане, сливках. Растительные жиры – в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

*Тема 8: «Техника безопасности на занятиях».* Правила поведения на занятиях. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

## **5.2. Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы для достижения спортивных результатов. В центре внимания - укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, развитие физических качеств.

**Средства обучения.**

*Общеразвивающие упражнения.*

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с мячами, палками, скамейками.

### ***Задания и упражнения для развития физических качеств.***

*Для развития ловкости:* акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты.

*Для развития координации:* разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии.

*Для развития быстроты:* выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием.

*Для развития равновесия (как варианта координации):* упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

*Для развития силы:* прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

*Для развития гибкости:* маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп.

## **6. Содержание образовательных модулей**

### **6. 1. Образовательный модуль на основе вида спорта «настольный теннис»**

Задачи:

- освоить основные технические приёмы вида спорта «настольный теннис»;
- формировать навыки специальных видов движений;
- развивать основные физические качества на основе средств общей физической подготовки и специальных средств;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям настольным теннисом;
- способствовать воспитанию позитивных личностных качеств.

### **Обобщающая характеристика средств обучения**

#### **Общая физическая подготовка**

1. *Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.
2. *Упражнения для ног.* Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног.
3. *Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине.
4. *Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.
5. *Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов

(вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

б. *Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног.

### **Техническо-тактическая подготовка**

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей. Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения.

«Тактика» – изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

### **Литература.**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.

### *Интернет-ресурсы*

1. <http://festival.1>
2. <http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО
3. <http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства
4. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
5. Министерство спорта Красноярского края <http://www.kraysport.ru/ministry>
6. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» ([www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)).

### **8. Техника безопасности.**

*Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:*

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;

– присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца;

*Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:*

– приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;

– находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

– выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

– иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;

– покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

## **9. Система контроля.**

1. Предварительный контроль – начало учебного года (сентябрь-октябрь): базовые тестовые задания.

2. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – систематический контроль образовательной деятельности обучающихся, проводимый тренером-преподавателем в соответствии с содержанием тематического планирования.

Формы текущего контроля:

- знаниевый компонент: тестирование (общее, по карточкам), беседа, вопросы обучающимся, рефлексия – в ходе занятия, специальное время не требуется, система контроля – обязательна;

- контроль уровня развития основных физических качеств (физическая подготовленность): выполнение базовых тестовых заданий, мониторинг (наблюдение), техническая подготовка (частично, по решению тренера-преподавателя).

- индивидуальный текущий контроль по решению тренера-преподавателя.

3. Промежуточная аттестация по окончании учебного года (май м-ц), обязательна для обучающихся: содержание - базовые тестовые задания с последующим анализом результатов на основе планируемых результатов согласно году обучения.

4. Итоговая аттестация по окончании 3-го года обучения по таким же параметрам.

**\*Соревновательная деятельность**

рассматривается как опосредованная форма контроля с учётом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся в условиях освоения Программы, физических и личностных качеств.  
Официально не учитывается