Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Искра»
городского округа Самара

Принята на заседании
педагогического совета
от 03 августа 2026 г
Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МБУ ДО
ЦДОД «Искра» г.о. Самара
_____Плотникова Т.Ю.

DN: C=RU, O="МБУ ДО ЦДОД ""Искра"" г.о. Самара", CN=Плотникова Т.Ю., E=cdod.samara@mail.ru
Местоположение: 00e77270dfa916ff0d
Дата: 2026.08.03 15:54:36+04'00'

Приказ № 306 - од от 03 августа 2026 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Юный теннисист»

Возраст обучающихся - 7-12 лет
Срок реализации - 2 года

Разработчик – **Сергеева Анна Викторовна,**
педагог дополнительного образования

г. Самара
Год редакции 2026

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт являются одним из средств и методов всестороннего гармонического развития человека, укрепления его здоровья. Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный теннисист» заключается в том, что занятия по настольному теннису становятся эффективным средством приобщения детей к общеразвивающим упражнениям и подвижным играм, повышающим выносливость, физическую и психическую активность, гармонизирующим развитие и созревание детского организма. Разнообразие двигательных навыков и действий, различных по координационной структуре и интенсивности, способствует развитию всех физических качеств игрока. Актуальность программы – возрастание интереса детей к настольному теннису, как к одному из любимых видов спорта, способствующих всестороннему развитию физических качеств, востребованностью детьми и взрослыми.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный теннисист» имеет физкультурно-спортивную направленность, по степени реализации – базовая.

Программа построена с учетом таких принципов как:

- принцип активности, сознательности, целеустремленности, развития мотивации к самосовершенствованию.
- принцип наглядности;
- принцип системности, постепенности и доступности.
- принцип природосообразности, индивидуального подхода;
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания;
- принцип культуросообразности.

Цель программы - создание условий для развития умственных, физических и творческих способностей ребенка через занятия настольным теннисом. **.**

Задачи:

- способствовать развитию у детей координации движений, быстроты реакции, гибкости, силы и выносливости, наблюдательности, внимания, глазомера, тактического мышления, инициативы;
- познакомить с терминологией. Дать представления о строении и функциях организма человека, гигиенических нормах, средствах закаливания, приемах саморегуляции, релаксации, закаливания;
- способствовать формированию интереса к занятиям, любви к спорту.
- содействовать воспитанию учебно-организационных и морально-волевых качеств у обучающихся;
- воспитывать ценностное отношение к людям, к самому себе, к своему здоровью и жизни, потребность в здоровом образе жизни, ориентацию на гармоничное развитие, самосовершенствование;
- привить навыки соревновательной деятельности, судейства в соответствии с правилами настольного тенниса.
- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям.

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 7 - 12 лет,
с педагогической нагрузкой: 1-й, 2-й годы обучения – 4 часа в неделю, всего 144 часа в год. Наполняемость групп – 12 человек

В объединения принимаются дети, прошедшие медицинский осмотр и допущенные к занятиям врачом.

Основные методы и способы оценки результатов:

- Наблюдение;
- Беседа, диалог;

Анкетирование, тестирование;

- Контрольные задания, упражнения, технические нормативы;

- Метод самооценок;
- Метод экспертных оценок;
- Аналитическая запись тренировки, игры;
- Соревновательная практика

КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Практический выход программы – соревнования между группами.
К концу учебного года обучающиеся должны
Знать:
- основы истории развития физической культуры и спорта в России;
- формы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- основы организации и проведения соревнований по настольному теннису.

Уметь:
- самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями;
- выполнять правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения движений при игре в настольный теннис.

Учебно-тематический план
1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	практика
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	
2.	Основы техники и тактики игры в теннис	2	2	
3.	Оборудование, инвентарь и уход за ним	2	2	
4.	Психологическая подготовка	2	2	
5.	Правила игры. Соревнования, их организация и проведение	2	2	
6.	Общая физическая подготовка	38	2	36
7.	Специальная физическая подготовка	28	2	26
8.	Техническая подготовка	36	2	34
9.	Тактическая подготовка	18		18
10.	Диагностика	4		4
11.	Воспитательная работа	10		10
Всего:		**144**	**16**	**128**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. **Вводное занятие. Техника безопасности**
Физическая культура и спорт в России. Развитие настольного тенниса в нашей стране и за рубежом. Соблюдение техники безопасности при игре в теннис.

2.Основы техники и тактики игры в теннис
Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Общая характеристика игры сильнейших теннисистов. Активная, разнообразная, точная игра – основа мастерства в теннисе.

3. Оборудование, инвентарь и уход за ним
Основные особенности ракетки: вес, распределение веса, толщина и форма ручки. Выбор ракетки. Уход за ракеткой: теннисные мячи. Подготовка инвентаря и оборудования для занятий.

4. Психологическая подготовка

Моральные качества, свойственные человеку. Значение развития волевых качеств для повышения спортивного мастерства теннисистов. Тесная связь развития волевых качеств и воспитательной работы в процессе обучения и тренировки. Совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена. Признаки саморазвития и самовоспитания личности.

5. Правила игры. Соревнования, их организация и проведение

Подача. Розыгрыш очка. Счет. Порядок проведения встречи, основы организации и судейства соревнований по настольному теннису

6. Общая физическая подготовка

Правильное пользование физической нагрузкой. Правила дыхания в процессе выполнения упражнений. Правила выполнения упражнений на расслабление. Самомассаж как средство реабилитации после физических нагрузок. Приёмы самомассажа.

Упражнения с отягощенной массой собственного тела. Разминка для всех частей тела. Подтягивание на перекладине. Отжимание в упоре на полу, сгибание и разгибание туловища, выпрыгивание из глубокого приседа, бег на короткие дистанции, спортивные эстафеты.

7. Специальная физическая подготовка

Понятие о двигательных качествах. Определение понятий: «быстрота», «ловкость», «реакция». Правила проведения эстафет, подвижных игр, требующих быстроты, ловкости, реакции.

Упражнения для развития быстроты и ловкости. Отработка ударов, подач, накатов. Обманные движения и траектории полета мяча.

8. Техническая подготовка

Подачи и их приемы. Держание ракетки, исходное положение при подаче. Подбрасывание мяча рукой на точность. Техника плоской подачи. Резаная и крученая подачи и их прием. Удары справа и слева. Техника плоских ударов справа и слева. Крученые и резаные удары. Прямые, диагональные, длинные, короткие косые удары. Свечи. Укороченные удары.

9. Тактическая подготовка

Правила игры. Демонстрация одиночной и парной игры со счетом. Показ всех ударов раздельно с разбором основных тактических особенностей их приема и использования.

Косая или прямая подача в первое и второе поле с последующим выполнением длинного или косого удара в дальний от партнера угол.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

N п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	**Техника: совершенствование передвижения и координации.**	**15**	**15**	**30**
1.1	Инструктаж по технике безопасности	2	-	2
1.2	Повторение	2	-	2
1.3	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание, удержание)	2	2	4
1.4	Техника передвижений у стола, координация.	2	4	6
1.5	Подача мяча	2	2	4
1.6	Атака, контратака.	2	4	6
1.7	Точность попадания, техника	2	2	4
1.8	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2

2.	**Тактика: отработка технико – тактической комбинации**	**11**	**17**	**28**
2.1	Удар справа, удар слева	2	2	4
2.2	Срезка в ближнюю и дальнюю зону	2	2	4
2.3	Тактические приёмы и комбинации	2	4	6
2.4	Возврат мяча срезка слева влево	2	4	6
2.5	Теоретические примеры	2	4	6
2.6.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
3.	**Индивидуальная подготовка**	**6**	**10**	**16**
3.1	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма	1	3	4
3.2	Индивидуальный разбор упражнений	4	6	10
3.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
4.	**Игры на счёт**	**5**	**27**	**32**
4.1	Правила игры (теория)	4	-	4
4.2	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии).	-	26	26
4.3	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
5.	**Простые упражнения по элементам (без усложнений)**	**6**	**10**	**16**
5.1	Имитация ударов на столе.	2	2	4
5.2	Упражнения на развитие скорости удара	2	4	6
5.3	Совершенствование подач и их приёма	1	3	4
5.4.	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
6.	**Контроль нормативов физического развития**	**3**	**17**	**20**
6.1	Сдача нормативов	1	1	2
6.2	Тесты игровые	1	1	2
6.3	Индивидуальная работа	0	14	14
6.4	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	1	2
7.	**Аттестация**	**1**	**1**	**2**
	ИТОГО:	**47**	**97**	**144**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2 год обучения

1. **Техника: совершенствование, передвижения и координация**

Упражнения с ракеткой и мячом. Техника передвижения у стола, координация. Точность попадания.

Практика. Атака, контратака. Подача мяча.

2. **Тактика: отработка технико-тактической комбинации**

Теоретические примеры.

Практика. Удары справа и слева. Срезка в ближнюю и дальнюю зону. Тактические приёмы. Возврат мяча срезкой слева влево.

3. **Индивидуальная подготовка.** Индивидуальный разбор упражнений.

Практика. Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма.

4. **Игры на счёт** Правила игры.

Практика. Игры на счёт: короткие и длинные партии

5. Простые упражнения по элементам (без усложнений)

Совершенствование подач и их приёма

Практика. Имитация ударов на столе. Упражнения на развитие скорости удара

6. Контроль нормативов физического развития

Контроль нормативов технической подготовки. Тесты итоговые

Практика. Сдача нормативов. Индивидуальная работа

7.Аттестация

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Для реализации образовательного процесса используются различные формы и методы обучения: занятие-беседа, практическое занятие, контрольное занятие, занятие-соревнование.

На занятиях очень важно соблюдать принцип постепенности:

- последовательное включение детей в познавательную деятельность, то есть от простого к сложному;
- постепенное достижение необходимого уровня подготовки;
- последовательное решение поставленных задач на каждый отдельный урок:
  - образовательных
  - развивающих
  - воспитательных;
- обеспечение быстрого восстановления детского организма после физической нагрузки.

ДИАГНОСТИКА

Результаты освоения программы отслеживаются в форме тестов на физическое развитие – 2 раза в течение года: в октябре и апреле.

Кроме того, в период между занятиями проводятся контрольные занятия по выявлению степени освоения материала каждым учащимся.

С целью определения у учащихся развития ответственности и коллективизма используется входная и итоговая диагностика по методике В.Л. Марищука, А.И. Волкова, которая состоит из двух разделов:

1. Мотивы, побуждающие соблюдать спортивную этику.
2. Чувство спортивного коллективизма

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель – способствовать формированию первичных ценностных представлений о себе, о других, о здоровом образе жизни, о российской культурной принадлежности, об основах православной культуры.

Задачи:

- способствовать формированию личностных качеств, на основе гуманистических конфессиональных добродетелей: уважение педагогов и старших сверстников, быть милосердными, бережно относиться к другим, воспитывать любовь к Отечеству и к своей малой Родине.

Приоритетные направления:

- физическое воспитание;
- духовно-нравственное и патриотическое воспитание;
- развитие организаторских способностей.

Ключевыми формами воспитания являются игры.

Методы:

- положительные примеры;
- метод убеждения;
-рассказ, объяснение, диспут;
- одобрения, поощрения;
- самоконтроля и самооценки действий и поступков.

Ожидаемые результыты:

Обучающийся:

- обладает положительной установкой к миру, к себе, другим людям, к здоровому образу жизни;
- проявляет самостоятельность и инициативу в разных действиях;
- сформирована готовность к взаимовыручке, оказанию помощи

Воспитательная работа с учащимися проводится в форме индивидуальных бесед, во время посещения соревнований по теннису, проведения экскурсии в парк им. Ю. Гагарина, во время проведения праздников, внутригрупповых и межгрупповых соревнований.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины

РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ

Работа с родителями проходит в форме собраний, индивидуальных бесед. Родители помогают педагогу в проведении экскурсий, соревнований, принимают участие в проведении праздников, оказывают помощь в ремонте и приобретении спортивного инвентаря.

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

1. Теннисный стол – 1 шт.
2. Комплект теннисных ракеток – 8 шт.
3. Теннисные мячи – 6 шт.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации образовательного процесса на занятиях применяются следующие методы:

- объяснительно - иллюстративный, способствующий формированию у обучающихся знаний о способах сохранения здоровья и т.д., применяется на теоретических занятиях;
- репродуктивный (воспроизводящий) - основной метод реализации программы, способствующий развитию у обучающихся практических навыков и умений, применяется на практических занятиях, связанных с выработкой основных спортивных умений и навыков; Обучение проходит в форме учебно-тренировочных занятий, включающих вводную (теоретическую) часть, разминку, практическую часть (упражнения, спортивные игры, кроссы, эстафеты), инструкторско-методические занятия, восстановительные мероприятия.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Педагог,владеющий физической и психолого-педагогической подготовкой.

ЛИТЕРАТУРА

1. 1. Амелин, В. А. «Настольный теннис» М.: Физкультура и спорт, 1999г.
2. Богушас М.-В. М. Играем в настольный теннис: Кн. для учащихся. – М.: Просвещение, 1987. – 128 с.: ил.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Дрофа, 2003. – 176 с. – (Библиотека учителя).
4. Настольный теннис. Правила соревнований. – М., 2002
5. Настольный теннис на DVD. Основные упражнения. – М.: ООО «Формат АВ», 2007

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№№	Название события, мероприятия	Сроки	Практический результат, информационный продукт
1.	Знакомство с данным видом спорта. Беседа о правилах поведения в спортивном зале	октябрь	Фото-отчет
2.	Беседа о пропаганде здорового образа жизни	ноябрь	Фото-отчет
3.	Игровое занятие, развитие настольного тенниса в регионе	декабрь	Информация на сайте
4.	Беседы и лекции по следующим темам: - об уважении государственных символов (герб, флаг, гимн); - об ответственности перед Родиной; - гордость за свой край, свою Родину; - культура поведения зрителей и спортсменов на соревнованиях	В течение года	Фото-отчет, информация на сайте
5.	Организация и проведение соревнований по настольному теннису среди команд клубов по месту жительства	февраль	Информация на сайте ЦДОД, в соц.сетях
6.	Участие воспитанников в городских соревнованиях по настольному теннису	по плану работы	Информация на сайте ЦДОД, в соц.сетях