



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Бартатская средняя общеобразовательная школа»

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МКОУ «Бартатская СОШ»

Вахлеева /Ю.М. Вахлеева/

Приказ № 145  
от « 31 » 08 20 21 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТЕННИС»

Направленность: физкультурно- спортивная

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 1 год

Педагог: Кляйн Сергей Владимирович

с. Бартат  
2021 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по дополнительному образованию «Теннис» разработана на основе:

Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

школьных локальных актов:

Положения о рабочие программы дополнительного образования МКОУ «Бартатская СОШ»;

Календарного учебного графика МКОУ «Бартатская СОШ», утвержденного директором МКОУ «Бартатская СОШ».

Учебного плана дополнительного образования;

Расписания объединений дополнительного образования.

**Направленность** программы - физкультурно-спортивная и предназначена как для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста, так и для детей с ограниченными возможностями здоровья.

### **Новизна и актуальность**

**Новизна** данной программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств ребёнка, но и развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

### **Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Теннис» необходима и для детей с ОВЗ, т.к. она способствует адаптации таких детей, создает условия для их полноценной жизни, помогает заполнять свободное время детей интересным и полезным содержанием. Реализация программы способствует расширению общего кругозора, сферы общения, становлению личности детей с ОВЗ.

### **Отличительная особенность программы**

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков, приобретения необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различного уровня, выполнения начальных спортивных разрядов.

### **Адресат программы**

*Адресат программы* - программа рассчитана на учащихся МКОУ «Бартатская СОШ» с 7 до 18 лет.

**Срок реализации программы и объём учебных часов**

Программа реализуется в течение 1 года и в каникулярное время.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** – Занятия проводятся очно, 1 раз в неделю.

**Цели и задачи**

**Цель программы** - сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личности учащегося.

Для решения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:  
обучение основам техники различных видов двигательной деятельности  
дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта

развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

развивать двигательные способности посредством игр;

способствовать развитию социальной активности обучающихся:  
воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Основы знаний по физкультурно – спортивной направленности «Настольный теннис»*

история возникновения настольного тенниса;

развитие настольного тенниса;

правила игры, соревнования и системы их проведения;

изучение основных правил игры, ведения счета, проведение игры из трех партий, круговая система соревнований, стыковые игры, система соревнований с выбыванием;

техника безопасности на занятиях.

*Общеспортивная подготовка (развитие двигательных качеств)*

упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи

упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений

чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом

упражнения для мышц рук и плечевого пояса

упражнения без предметов индивидуальные и в парах

упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег)

набивание мяча ладонной стороной ракетки;

набивание мяча тыльной стороной ракетки;

набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки;

атакующие удары справа направо;

атакующие удары слева налево;

атакующие удары справа налево;

атакующие удары слева направо;

игра толчком;

Техническая, тактика подготовка.

имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 минуту, за 2 минуты, за 3 минуты, за 12 минут;

имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1,2, 3 и 12 минут;

имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме «треугольник» - на количество повторений за 30 секунд;

имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту, за 3 минуты;

имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 секунд, 1 минуту, 3 минуты;

прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (30-40 см) на количество повторений за 30 секунд, за 1 минуту;

имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме «восьмерка» за 3 минуты;

Учебная игра

игра накатами по диагонали;

игра накатами по линии;

подача накатом;

игра подрезками;

игра топ-спинами;

подача подрезками;

игра боковыми вращениями.

### Учебно – тематический план

			Теоретически занятия	Практические	
1	Основы знаний по физкультурно – спортивной направленности «Настольный теннис»	10			
2	Техническая, тактика подготовка.	14			
3	Учебная игра	10			
	Итого	34			

### Планируемые результаты

#### ***Личностные результаты:***

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### ***Метапредметные результаты:***

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметные результаты:*

представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

**Формы промежуточной аттестации дополнительной программы:**

Тестирование, участие в муниципальных соревнованиях по теннису.

## Условия реализации программы

К условиям реализации программы «Волейбол» относится:

### **Материально техническое обеспечение**

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам и технике безопасности.

#### *Инвентарь:*

Мячи (теннисные, резиновые малого размера)

Ракетки

Теннисный стол

Корзина

Теннисная сетка

### **Список использованной литературы**

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: 2015.

Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: 2014год.

Амелин, А. Н. Современный настольный теннис / А. Н. Амелин.-М.: ФиС, 2011.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2014.

Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. – Волгоград : Учитель, 2013.

Амелин А.Н., Современный настольный теннис. М.: ФиС, 1982 г.

Барчукова Г., Настольный теннис. М, 1990 г.

Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. М.: ФиС, 1980.

В.Д. Ковалёв, «Спортивные игры». Москва 1988 г.

Иванов В.С., Теннис на столе. М, 1970 г.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В ходе любой формы аттестации предусматривает безотметочный вариант - зачет, незачет.

### **Тест по теме «настольный теннис»**

1. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?

А. 1920 г. Б. 1926 г. В. 1931 г.

2. В каком году настольный теннис стал олимпийским видом спорта?

А. 1988 г. Б. 1990 г. В. 1989 г.

3. Каким должен быть размер стола для игры в настольный теннис?

А. 2.74м.\*1.52см Б. 2.00м\*1.5м В. 2.70м\*1.6м

4. Какой должен быть размер сетки для игры в настольный теннис?

А. 1.80м\*15.25см Б. 1.83м\*15.25см В. 2.00м\*15.30см



5. Какой должен быть цвет сетки?

А. синий Б. зеленый В. Голубой

6. Какая масса мяча в настольном теннисе ?

А. 2.5 г. Б. 3 г. В. 2.7 г.

7. До сколько очков продолжается партия в настольный теннис?

А. 5 Б. 10 В. 11

8. . Какой диаметр мяча в настольном теннисе ?

А. 42мм. Б. 45мм. В. 40мм.