

МУ «Отдел образования Ачхой-Мартановского муниципального района»

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа с. Янди»**

Принята  
решением Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.

Утверждена  
Приказом № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022г.  
Директор  
\_\_\_\_\_ М.С. Шовхалова

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Летняя школа тенниса»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 10 дней

Составитель:  
Губчикаев Дауд Делилович,  
педагог дополнительного образования

с. Янди,  
2022 год

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендовала к реализации в МБОУ «СОШ с. Янди».

Экспертное заключение (рецензия) №\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_ 2022г.

Эксперт \_\_\_\_\_

(ф.и.о., должность)

## **дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ**

Данная программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами, регламентирующими задачи, содержание и формы организации педагогического процесса в дополнительном образовании:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

### **1.2. Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Летняя школа тенниса» физкультурно-спортивной направленности.

Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

### **1.3. Уровень освоения программы.**

Стартовый уровень, 10 дней.

### **1.4. Актуальность программы.**

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

### **1.5. Отличительные особенности.**

Данная программа модифицированная, основной базой программы является: программа по настольному теннису для спортивных школ Г.В. Барчукова, (этапы спортивного совершенствования).

Отличительной особенностью данной Программы является то, что она представляет собой систему подготовки, основой которой является интегрированный курс, объединяющий все основные направления, развивающие необходимые качества, навыки, стимулирующие познавательные интересы.

### **1.6. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий настольным теннисом.

#### **Задачи:**

##### Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (настольный теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике настольного тенниса.

##### Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

##### Воспитательные

- 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.

### **1.7. Категория учащихся.**

Данная программа направлена на обучение детей возраста с 10 до 15 лет.

Группа комплектуется из обучающихся не имеющих специальных знаний и навыков практической работы.

Зачисление осуществляется по заявлению родителей (законных представителей).

### **1.8. Сроки реализации и объем программы.**

Срок реализации программы-10 дней. Объем программы-20 часов.

### 1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Образовательный процесс организован в форме чередования теоретических и практических занятий. Основной формой организации деятельности на занятии является: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

**Формы занятий:** групповая и индивидуальная, занятия-игры, мероприятия, практические занятия, обзорные прогулки и т. д.

#### **Режим занятий:**

Занятия проводятся 5 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут, перерыв 5-10 минут.

### 1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

В результате обучения по данной программе учащиеся

- 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;

#### Будут уметь:

- Провести специальную разминку для теннисиста
- Овладеют основами техники настольного тенниса;
- Овладеют основами судейства в теннисе;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

#### Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ п/п	Тема занятий	Кол часов			Формы проведения контроля
		всего	теор	практ	
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>		<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	
1.	Тема 1.1. Вводное занятие. Инструкция по ТБ. Знакомство друг с другом и с задачами программы.	2	2	-	Беседа
2.	Тема 1.2. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила	2	2	-	Текущий контроль

	игры в настольный теннис. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.				
3.	Тема 1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Основы техники игры и технической подготовки.	2	2	-	Контрольное тестирование
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка.</b>		<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	
1.	Тема 2.1. Техника нападения и защиты.	4	-	4	Текущий контроль
<b>Раздел 3. Игровая подготовка.</b>		<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	
1.	Тема 3.1. Игры с партнером.	4	-	4	Текущий контроль
2.	Тема 3.2. Игры на счет в парах	4	-	4	Текущий контроль
3.	Тема 3.3. Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису.	2	-	2	Итоговая аттестация/соревнование
<b>Итого:</b>		<b>20</b>	<b>6</b>	<b>14</b>	

## 2.2. Содержание учебного плана

### Раздел 1. Теоретическая подготовка (6ч.)

#### Тема 1.1 Вводное занятие.

**Теория:** Знакомство с деятельностью объединения, с его целями и задачами, с порядком и планом работы на учебный год, расписание занятий, режим дня, гигиена спортсмена. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по настольному теннису. Необходимые качества и физическая подготовка для участников объединения.

#### Тема 1.2. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

**Теория:** История развития настольного тенниса в мире и нашей стране. Достижения теннисистов России на мировой арене. Количество людей, занимающихся настольным теннисом в России и в мире. Правила игры в настольный теннис. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к тренировкам. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

### **Тема 1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Основы техники игры и технической подготовки.**

**Теория:** Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов игры.

## **Раздел 2. Тактическая подготовка (4ч.)**

### **Тема 2.1. Техника нападения и защиты.**

**Теория:** Тактики - атакующий игрок против атакующего игрока; атакующий против защитника; защитник против атакующего; защитник против защитника. Тактика одиночной игры. Тактика парной игры: пара защитник – нападающий; защитник – защитник.

**Практика:** Отработка техники нападения и техники защиты.

## **Раздел 3. Игровая подготовка (10ч.)**

### **Тема 3.1. Игры с партнером.**

**Практика.** Основные удары и подачи в игре с партнером. Работа над совмещением выполнения приемов с техникой передвижения.

### **Тема 3.2. Игры на счет в парах.**

**Практика.** Игра на счет. Выполнение указаний судьи во время игры (судейские термины). Проведение игр на счет в парах.

Тема 3.3. Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису.

**Теория.** Знакомство с итоговыми контрольными нормативами, контрольными тестами и организационной структурой проведения зачётных мероприятий. Изучение правил соревнований.

**Практика.** Контрольно-переводные испытания. Турнир по настольному теннису. Применение всех полученных навыков, приемов и ударов в игре с партнером.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Данная программа предусматривает следующие виды контроля:

- итоговый контроль (опроса, беседы) – по окончании обучения по программе.

**Методы и формы отслеживания результативности обучения и воспитания:**

методы:

- открытое педагогическое наблюдение;
- оценка продуктов творческой деятельности детей;

формы:

- опрос,
- участие в мероприятиях;
- выполнение заданий.

**Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.**

#### **4.1. Материально-технические условия реализации программы.**

Для проведения полноценного учебного процесса достаточно кабинета или зала, отвечающего требованиям времени. Кабинет (зал) может быть снабжен техническими средствами обучения:

- теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося
- набивные мячи
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- секундомер
- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- теннисные столы - 4 штуки
- сетки для настольного тенниса – 4 штуки
- гимнастические маты – 8 штук
- гимнастическая стенка
- табло для подсчёта очков
- волейбольный, футбольный, баскетбольный мяч.

#### **4.2. Кадровое обеспечение программы.**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, соответствующей направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися. Уровень подготовки соответствует профессиональному стандарту.

### 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>			
Тема 1.1. Вводное занятие. Инструкция по ТБ. Знакомство друг с другом и с задачами программы.	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.
Тема 1.2. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки
Тема 1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Основы техники игры и технической подготовки.	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка.</b>			
Тема 2.1. Техника нападения и защиты.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.
<b>Раздел 3. Игровая подготовка.</b>			
Тема 3.1. Игры с партнером.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.
Тема 3.2. Игры на счет в парах	Групповая с организацией индивидуальных форм работы	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.

	внутри группы, в парах	обучающего Терминология, жестикуляция.	
Тема 3.3. Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису.	В парах		Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра.

### **Литература, рекомендуемая учащимся и родителям**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979.
3. Кун А. Всеобщая история физической культуры и спорта. Под редакцией Столбова В.В.. М. Радуга. 1982.
4. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
5. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
6. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.

### **Список рекомендуемой литературы для педагога**

1. Амелин А.Н., Пашинин В.А. Настольный теннис (Азбука спорта). М. ФиС. 1979.
2. Байгулов П.Ю., Романин Н.Н. Основы настольного тенниса. М. ФиС. 1979. 160 с.
3. Гринберг Г.Л. Настольный теннис. Техника, тактика, методика обучения. Кишинев. Картя Молдановескэ. 1973.
4. Кондратьева Г., Шокин А. Теннис в спортивных школах. ФиС. 1979.
5. Настольны теннис. Правила соревнований. М. ФиС. 1984.
6. Орман Л. Современный настольный теннис. М. ФиС.1985.
7. Розин Б.М. Чудеса малой ракетки. Душанбе:Ирфон. 1986.
8. Синегубов П.М. настольный теннис. Программа для спортивных секций коллективных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. ФиС. 1978.

### **Интернет-ресурсы:**

1. [https://yam22.sayasdf.com/v3/s?q=wb.global\\_gig\\_work.q00a\\_select\\_language&t=5&c=RU&pl=&al=&ab=&ol=&ob=&s=it-300&d=the-table-tennis.com&k=wb.global\\_gig\\_work&r=&u=&v=&x=&y=&z=&pz=&f=1](https://yam22.sayasdf.com/v3/s?q=wb.global_gig_work.q00a_select_language&t=5&c=RU&pl=&al=&ab=&ol=&ob=&s=it-300&d=the-table-tennis.com&k=wb.global_gig_work&r=&u=&v=&x=&y=&z=&pz=&f=1)
2. <https://www.vistasport.ru/>
3. <https://video.laola1.at/de-at/page/sports-channels>

## Приложение 1

### Календарный учебный график

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка.</b>				<b>6</b>			
1.	1.08	1.08	комб	2	Тема 1.1. Вводное занятие. Инструкция по ТБ. Знакомство друг с другом и с задачами программы.	МБОУ «СОШ с.Янди»	Беседа
2.	2.08	2.08	комб	2	Тема 1.2. Состояние и развитие настольного тенниса в России. Правила игры в настольный теннис. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	МБОУ «СОШ с.Янди»	Текущий контроль
3.	3.08	3.08	комб	2	Тема 1.3. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Основы техники игры и технической подготовки.	МБОУ «СОШ с.Янди»	Контрольный тест
<b>Раздел 2. Тактическая подготовка.</b>				<b>4</b>			
4.	4.08	4.08	комб	2	Тема 2.1. Техника нападения и	МБОУ «СОШ	Текущий

					защиты.	с.Янди»	контроль
5.	5.08	5.08		2	Тема 2.1. Техника нападения и защиты.	МБОУ «СОШ с.Янди»	Текущий контроль
<b>Раздел 3. Игровая подготовка.</b>				<b>10</b>			
6.	8.08	8.08	комб	2	Тема 3.1. Игры с партнером.	МБОУ «СОШ с.Янди»	Текущий контроль
7.	9.08	9.08		2	Тема 3.1. Игры с партнером.	МБОУ «СОШ с.Янди»	Текущий контроль
8.	10.08	10.08	комб	2	Тема 3.2. Игры на счет в парах	МБОУ «СОШ с.Янди»	Текущий контроль
9.	11.08	11.08	комб	2	Тема 3.2. Игры на счет в парах	МБОУ «СОШ с.Янди»	Текущий контроль
10.	12.08	12.08	комб	2	Тема 3.3. Итоговое занятие. Турнир по настольному теннису.	МБОУ «СОШ с.Янди»	Итоговое тестирование, соревнование

## Итоговое тестирование

### Вопрос 1

Соревнования по настольному теннису проводятся из сколько сетов?

- из 3 сетов;
- из 5 сетов;
- из 2 сетов

### • Вопрос 2

Длина теннисного стола составляет?

- 2,74 метра;
- 2,64 метра;
- 2, 52 метра.

### Вопрос 3

Участнику запрещено?

- затягивать преднамеренно игру;
- обратиться к ведущему судье до начала следующего розыгрыша с просьбой или за объяснениями;
- получить советы в перерывах между партиями.

### Вопрос 4

Масса мяча для настольного тенниса равна?

- 2,5 гр.;
- 3.0 гр.;
- 2,7 гр.

### Вопрос 5

Как называется розыгрыш, результат которого не зачитан?

- спорный мяч;
- переигровка;
- фол.

### Вопрос 6

Сколько очков должно быть разыграно в партии, чтобы подающий игрок ( пара) стал принимающим?

- 2 очка;
- 5 очков;
- 4 очка.

### **Вопрос 7**

Что не запрещено участнику соревнований?

- вступать в пререкания с судьями и соперниками;
- затягивать преднамеренно игру;
- всё вышеперечисленное запрещено.

### **Вопрос 8**

При подаче шар ударился о половину подающего, а затем, задев сетку, перелетел на половину принимающего. Следует ли переиграть такой мяч?

- да;
- нет;
- на усмотрение судьи.

### **Вопрос 9**

До сколько очков обычно играет партия в настольном теннисе?

- до 21;
- до 11;
- до 25.

### **Вопрос 10**

Соревнования по настольному теннису бывают?

- личные; командные;
- лично - командные;
- командно - личные.

### **Вопрос 11**

Какова продолжительность разминки перед встречей, если главный судья не давал разрешения на её продления?

- 2 мин. ;
- 3 мин. ;
- ограничений нет.

### **Вопрос 12**

На какую высоту необходимо подбрасывать шарик при подаче?

- не менее 10 см.;
- не менее 16 см;
- не менее 26 см.