

(наименование организации)

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

Мишина И.С. / Мишина /

«ЗС» 08 2024-2025 г.

«Утверждено»

Директор

Колесникова Н.И. / Колесникова /

«ЗС» 08 2024-2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

Теннис

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Срок реализации: 1 год

Лучинина Елена Александровна

Педагог дополнительного образования

Назарово, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа по предмету «Теннис» для 5-11 классов общеобразовательных учреждений основывается на курсе «Физическая культура», что является составной частью «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2008 в соответствии с федеральным компонентом государственного стандарта начального и общего образования, М.: «Дрофа»- 2004, соответствует учебному плану МБОУ «СОШ №1»

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Теннис» для учащихся 5-11 классов разработана на основе:

- требований нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации,
- действующими образовательными программами по физической культуре для образовательных учреждений.

**Цель:** Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие **задачи:**

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать специальные физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать двигательные способности;
- повышать общую физическую подготовку.
- воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

Н/теннис – вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Реализация данной программы предполагает:

- овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- формирование навыков деятельности игрока;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по настольному теннису;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТИЯ**

- Согласно Федеральному базисному учебному плану для общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в МБОУ СОШ №1. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения.

- В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют занятия баскетболом.

- Заниматься может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

- Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста, времени года и местных особенностей, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Сроки реализации программы -1 год обучения, занятия проводятся - 2 раз в неделю

Количество часов: 102 в год.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
  - общая и специальная физическая подготовка
  - техника и тактика игры;
1. Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса.
  2. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России.

3. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека.
4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.
5. Правила соревнований по настольному теннису.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки.

Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

## **ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ**

В этом разделе представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

## **МЕТОДЫ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ**

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий: - словесные методы, наглядные методы, практические (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки).

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я буду использовать: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений;
2. Игровой метод;
3. Соревновательный;

#### 4. Метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

## Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	План	Факт
1	Вводное занятие. Изучение правил игры и техника безопасности.		
2	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов стола и ракетки.		
3	Набивание мяча ладонной стороной ракетки. Хватка ракетки.		
4	Набивание мяча тыльной стороной ракетки. Открытая и закрытая ракетка.		
5	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.		
6	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение выпадов.		
7	Передвижение игрока приставными шагами.		
8	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.		
9	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.		
10	Обучение подачи «Маятник». Игра-подача.		
11	Учебная игра с элементами подач.		
12	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник», соревнования в группах.		
13	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре.		
14	Обучение техники «срезка» мяча.		
15	Совершенствование техники срезки в игре.		
16	Совершенствование техники «срезки» слева, справа. Игра с применением срезок.		
17	Учебная игра с ранее изученными элементами.		
18	Соревнование в подгруппах.		
19	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.		
20	Совершенствование техники постановки руки в игре, расстояния до стола, высота отскока.		
21	Обучение техники «наката» в игре.		
22	Изучение вращения мяча в «накате».		
23	Обучение техники «наката» слева, справа.		
24	Совершенствование техники «наката», применение в игре.		
25	Занятие по совершенствованию подач, срезок, накатов.		
26	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.		
27	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».		
28	Применение «подставки» в игре.		

29	Изучение техники выполнения «подставки» слева.		
30	Изучение техники выполнения «подставки» справа		
31	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.		
32	Совершенствование в группах по качеству элементов игры.		
33	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки, ракетки , ног.		
34	Применение элемента «подрезка» в игре.		
35	Совершенствование элемента «подрезка» справа, слева в отработывание на столе.		
36	Совершенствование изученных элементов в игре.		
37	Изучение технического приёма «свеча».		
38	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.		
39	Занятие с применением изучаемым приёмом «свеча».		
40	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		
41	Изучение элемента «топ-спин».		
42	Изучение элементов «топ-спин» справа, слева.		
43	Совершенствование приёмов «топ-спина» в игре		
44	Занятия для совершенствование ранее изученных элементов		
45	Учебная игра, соревнования среди занимающихся.		
46	Игра накатами справа по диагонали. Актуальность настольного тенниса.		
47	Игра накатами слева по диагонали. Движение ракеткой и корпусом		
48	Сочетание наката справа и слева в правый угол стола.		
49	Выполнение наката справа в правый и левый углы стола.		
50	Откидка слева со всей левой половины стола (кол-во ошибок за 3 мин).		
51	Сочетание откидок справа и слева по всему столу (кол-во ошибок за 3 мин).		
52	Выполнение подачи справа накатом в правую половину стола (по 10 попыток).		
53	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).		
54	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.		
55	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.		
56	Обучение игру ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.		
57	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.		
58	Игровые приёмы в настольном теннисе и способы их выполнения.		
59	Стили игры: нападение, защита, комбинированная игра. Учебная игра.		
60	Выполнение подачи справа откидкой в левую половину стола (по 10 попыток).		

61	Дневник самоконтроля. Ортостатическая проба. Измерение давления и ЧСС.		
62	Передвижения у стола, работа ног, выпады. Перемещение центра тяжести игрока.		
63	Обучение игре ударом-толчок. Набивание мяча на ракетке.		
64	Влияние на организм и роль физической подготовки. Дыхательные упражнения.		
65	Учебная игра		
66	Учебная игра		
67	Учебная игра		
68	Учебная игра		

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.
2. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1998.
3. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2002.
4. Ю.П. Байгулов "Настольный теннис вчера, сегодня, завтра". Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.