

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА пгт. НОВОМИХАЙЛОВСКИЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Рассмотрено и одобрено на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО ЦДТ пгт. Новомихайловский
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 20 ____ г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО
ЦДТ пгт. Новомихайловский
_____ И.Г. Варельджан

М. П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юный теннисист»**

(наименование объединения)

Направленность физкультурно-спортивная

Уровень ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Рассчитана на детей от 8 до 16 лет

Срок реализации (общее количество часов) 1 год (108 часов)

Шпарышов Евгений Никитович
педагог дополнительного образования
(Ф.И.О. и должность разработчика)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Общеобразовательная программа «Юный теннисист» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

Актуальность предлагаемой программы состоит в потребности современного общества в личности, чьи высокие умственные, морально-нравственные качества сочетались бы с гармоничным физическим развитием. Подростковый период в жизни человека отличается особенной способностью организма к получению, накапливанию различного рода впечатлений, быстрому и органичному усвоению умений и навыков, высокой двигательной активностью, потребностью в разнообразной деятельности, а также потребностью в выявлении и познании своих способностей. Удовлетворить эти потребности помогают занятия настольным теннисом.

Педагогическая целесообразность. Данный вид спорта наилучшим образом способствует развитию координации движений, настойчивости в достижении результатов, умению анализировать свои действия и действия «противника», различных индивидуальных качеств личности и способности к коллективной деятельности (например, при подготовке и участии в командных соревнованиях), воспитывает чувство ответственности личности перед коллективом (командой). Последовательность и настойчивость в достижении результатов способствуют повышению самооценки подростка, его авторитета среди сверстников и взрослых.

Цель программы: Создание условий для формирования интереса к занятиям теннисом, оздоровления и укрепления организма учащихся посредством игры.

Образовательные:

- дать представление о возникновении тенниса;
- обучить правилам игры в теннис;
- обучить тактическим приемам игры в теннис;

Развивающие:

- развивать координацию движений и ловкость;
- способствовать повышению работоспособности;
- развивать быстроту реакции;

Воспитательные:

- воспитать адекватную самооценку, самообладание, выдержку;
- воспитать уважение к сопернику;
- воспитать дисциплинированность.

Возраст:

В группы принимаются мальчики и девочки в возрасте от 8 до 16 лет вне зависимости от их способностей и степени подготовки.

Сроки реализации программы

Программа рассчитана на 1 год и составляет 108 часов. Уровень обучения – ознакомительный.

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по одному часу. Формой организации

деятельности является групповое занятие, индивидуальное и занятие в парах.

Ожидаемые результаты и способы их отслеживания.

знать:

- историю возникновения тенниса;
- правила игры в теннис;
- тактические приемы в теннисе;

уметь:

- играть по правилам;
- быстро оценивать преимущества соперника.

Формы подведения итогов:

Стартовый (сентябрь):

- ✓ тестирование координационных способностей, ловкости;

Текущий (в течение года):

- ✓ контроль учета посещаемости занятий;

Промежуточный (январь):

- ✓ тестирование координационных способностей, ловкости;

- ✓ контрольные игры;

Итоговый (май):

- ✓ тестирование координационных способностей, ловкости;

- ✓ контрольные игры.

Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практ.
1	Вводное занятие.	1	1	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	34	5	29
3	Специальная физическая подготовка (СФП).	16,5	1,5	15
4	Технико-тактическая подготовка (ТП).	53,5	7,5	46
5	Контроль физической подготовленности.	2	-	2
6	Итоговое занятие. ТБ.	1	0,5	0,5
Итого:		108	15,5	92,5

Содержание

Вводное занятие. Введение в программу. Развитие настольного тенниса в

России и за рубежом. Вводный инструктаж по Т.Б.

Общая физическая подготовка (ОФП). Гигиена и спорт, закаливание. Влияние физических упражнений на организм человека. Подвижные игры. Общеразвивающие упражнения. Правила игры настольного тенниса. Профилактический ремонт ракеток, стоек, сеток, уход за ними. Эстафетный бег. Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований. Личная гигиена спортсмена, гигиена спортивной формы и мест занятий. Контрольные нормативы по ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения на скоростно-силовую выносливость. Бег по пересечённой местности, повторяющийся бег. Упражнения с предметами. Упражнения с отягощениями. Упражнения с теннисным и набивным мячами. Легкоатлетические упражнения. Легкоатлетические упражнения и упражнения с отягощениями. Мини-футбол.

Специальная физическая подготовка (СФП). Специальная гимнастика. Имитационные упражнения. Правила игры и организация соревнований. Основная стойка и позиции. Жонглирование мячами. Жонглирование. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скорости и ловкости. Имитационные упражнения в строю. Имитационные упражнения у стола. Силовые упражнения. Эстафеты с элементами настольного тенниса. Игра в «крутиловку».

Технико-тактическая подготовка (ТТП). Понятие техники игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиции. Игра с мячом у стены. Изучение ударов слева и справа. Изучение удара тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча. Изучение подачи: толчком слева без вращения мяча. Приём подачи «подставками» слева без вращения мяча. Изучение приёма «срезка» слева и справа. Игра по заданию. Отработка приёма «срезка». Игра на счёт. Игра на вылет. Изучение и отработка подач: ударом справа с вращением мяча вверх, ударом слева с вращением мяча вверх. Игры со смещением. Отработка подач и ударов. Понятие тактики игры. Взаимосвязь техники и тактики. Тактика одиночных встреч. Планирование тактических действий, выбор темпа игры. Изучение подачи: ударом слева «подрезкой» мяча вниз, ударом справа то же. Отработка подачи ударом слева «подрезкой». Изучение и отработка приёма «накат» слева против «подставки» без вращения мяча. Изучение и отработка приёма «накат» против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз. Изучение и отработка приёма: «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа. Отработка приёма «накат» в различных комбинациях. Изучение и отработка ударов: «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча. Отработка ударов «накат» справа и слева поочередно против «подставки». Отработка удара: «накат» слева и справа против «подрезки. Нападение против защиты «подставами», «подрезками». Нападение против контрнападения. Анализ техники и тактики по результатам соревнования. Коллективная работа над ошибками. Совершенствование техники и тактики игры. Игры по заданию. Отработка различных комбинаций. Отработка ударов и подач в различных

комбинациях. Отработка “подрезок” и “срезок”. Отработка ударов и подач. Игры по заданию в парах. Отработка “накатов” и “подрезок”. Игра по заданию в парах. Совершенствование техники и тактики одиночной игры. Игры “на вылет”. Отработка технических приёмов по индивидуальному заданию. Отработка тактических приёмов игры по заданию. Отработка ударов справа. Игры со смещением. Отработка ударов слева. Имитационные упражнения. Подачи разной длины и направлений. Подача “двойника”. Приём сложных подач атакующими ударами, “подставой”. Приём сложных подач атакующими ударами, “подрезкой”. Организация атаки посредством сложной подачи. Игры на счёт – нападение против защиты различными приёмами. Совершенствование техники и тактики одиночных встреч. “Вертушки”. Игры в “крутиловку” – один против двух, против трёх. Игры в “крутиловку” – один против двух. Игры на счёт по заданию. Отработка технических и тактических приёмов по индивидуальным заданиям **Контроль физической подготовленности.** Контрольное соревнование “Крылатая ракетка”. Соревнования.

Итоговое занятие. ТБ. Поощрение по Методическое обеспечение

<i>№</i>	<i>Раздел программы</i>	<i>Формы занятий</i>	<i>Приёмы и методы организации учебно-воспитательного (образовательного) процесса (в рамках занятия)</i>	<i>Дидактический материал</i>	<i>Техническое оснащение занятий</i>	<i>Формы подведения итогов</i>
1	Вводное занятие. ТБ	беседа	вербальный	плакаты, фотографии	скамейки	беседа
2	ОФП	групповое, в парах	практический вербальный, соревновательный, игровой	-	маты, скамейки, мячи. скакалки, гантели.	тестирование
3	СФП	Групповые, в парах индивидуальные задания	Наглядный, вербальный, словесный, практический,		теннисный стол, ракетки, мячи.	Тестирование, игры,
4	ТТП	групповое, в парах	практический вербальный, соревновательный, игровой	-	теннисный стол, ракетки, мячи.	контрольные игры, соревнования

5	Контрольные игры	групповое, в парах	практический вербальный, соревновательный, игровой	-	теннисный стол, ракетки, мячи.	контрольные игры, соревнования
6	Итоговое занятие	групповое, беседа	словесный, вербальный	-	-	-

Список литературы:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 сентября 2006 г. № 06-1479 (Д) «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации».
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 (По состоянию на 23 января 2008 года).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 14, пункт 5)
4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей (в ред. Постановлений Правительства РФ от 22.02.1997 г. № 212, от 08.08.2003 г. № 470)
5. Г.Б. Барчукова, В.А. Воробьев. Настольный теннис: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. М.: Советский спорт, 2004год.
6. А.Н. Амелин. Современный настольный теннис. М.: Ф и С, 1982год.
7. Ю.П. Байгулов. Основы настольного тенниса. М.: Ф и С, 1979год.
8. О.В. Матыцин. Настольный теннис. Неизвестное об известном. М.: РГАФК, 1995год
9. Рабочая программа по физической культуре, автор: В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014г.
10. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы, М., «Просвещение», 2010г.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Темы занятий		Всего часов	Теория	Практика	Дата план	Дата факт
1.	Вводное занятие. Введение в программу. Развитие настольного тенниса в России и за рубежом. Вводный инструктаж по Т.Б.	1	1			
2.	Гигиена и спорт, закаливание. Влияние физических упражнений на организм человека. ОФП: подвижные игры	1	0,5	0,5		
3.	ОФП: общеразвивающие	1	0,5	0,5		

	упражнения, подвижные игры. Правила игры настольного тенниса. Профилактический ремонт ракеток, стоек, сеток, уход за ними.					
4.	СФП. Специальная гимнастика, имитационные упражнения. Правила игры и организация соревнований.	1	0,5	0,5		
5.	ОФП. Эстафетный бег. Разбор и изучение основных правил игры. Виды соревнований.	1	0,5	0,5		
6.	Гигиена и спорт закаливание. Личная гигиена спортсмена, гигиена спортивной формы и мест занятий. ОФП: общеразвивающие упражнения, подвижные игры.	1	0,5	0,5		
7.	Контрольные нормативы по ОФП	1	0,5	0,5		
8.	СФП. Имитационные упражнения, спецгимнастика. Правила игры и организации соревнований по настольному теннису	1	0,5	0,5		
9.	СФП. Основная стойка и позиции	1	0,5	0,5		
10.	ОФП. Подвижные игры	1	0,5	0,5		
11.	ТТП. Понятие техники игры. Способы хвата ракетки. Основная стойка и позиции.	1	0,5	0,5		
12.	СФП. Жонглирование мячами. ТТП. Игра с мячом у стены.	1		1		
13.	СФП. Жонглирование. ТТП. Изучение ударов слева и справа.	1		1		
14.	ТТП. Изучение удара тыльной стороной ракетки по прямой без вращения мяча.	1	0,5	0,5		
15.	ТТП. Изучение подачи: толчком слева без вращения мяча.	1		1		
16.	ТТП. Приём подачи «подставками» слева без вращения мяча.	1	0,5	0,5		
17.	ТТП. Приём подачи «подставками» слева без вращения мяча.	1				
18.	ТТП. Изучение приёма «срезка» слева и справа. Игра по заданию.	1	0,5	0,5		
19.	ТТП. Отработка приёма «срезка». Игра на счёт.	1		1		

20.	СФП. Упражнения для развития быстроты. ТТП. Игра и на вылет.	1		1		
21.	СФП. Упражнения для развития скорости и ловкости. ТТП. Игры на счёт.	1		1		
22.	ОФП. Подвижные игры	1		1		
23.	ТТП. Изучение и отработка подач: ударом справа с вращением мяча вверх, ударом слева с вращение мяча вверх.	1	0,5	0,5		
24.	ТТП. Отработка подач: ударом справа с вращением мяча вверх, ударом слева с вращение мяча вверх.	1		1		
25.	СФП. Имитационные упражнения в строю. ОФП. Подвижные игры	1		1		
26.	СФП. Имитационные упражнения у стола. ТТП. Игры со смещением.	1		1		
27.	ТТП. Отработка подач и ударов.	1	0,5	0,5		
28.	ТТП. Понятие тактики игры. Взаимосвязь техники и тактики. Тактика одиночных встреч.	1	0,5	0,5		
29.	ТТП. Планирование тактических действий, выбор темпа игры.	1	0,5	0,5		
30.	ТТП. Изучение подачи: ударом слева «подрезкой» мяча вниз, ударом справа то же.	1	0,5	0,5		
31.	ОФП. Подвижные игры.	1		1		
32.	ТТП Отработка подачи ударом слева «подрезкой».	1		1		
33.	ТТП. Изучение и отработка приёма «накат» слева против «подставки» без вращения мяча.	1	0,5	0,5		
34.	ТТП. Изучение и отработка приёма «накат» против несильной «подрезки» с вращением мяча вниз.	1		1		
35.	ТТП. Изучение и отработка приёма: «накат» слева против несильного «наката» с вращением мяча вверх, то же справа	1		1		
36.	ОФП. Подвижные игры	1		1		

37.	ТТП. Отработка приёма «накат» в различных комбинациях. Игры на счёт.	1		1		
38.	ТТП. Изучение и отработка ударов: «накат» слева и справа поочередно против «подставки» без вращения мяча. Игры на счёт.	1		1		
39.	ТТП. Отработка ударов «накат» справа и слева поочередно против «подставки».	1		1		
40.	ТТП. Отработка удара: «накат» слева и справа против «подрезки».	1	0,5	0,5		
41.	ТТП. Нападение против защиты «подставками», «подрезками». Игры на счёт.	1		1		
42.	ОФП. Подвижные игры	1		1		
43.	ТТП. Нападение против контрнападения Игры на счёт.	1	0,5	0,5		
44.	СФП. Силовые упражнения. ОФП. Акробатические упражнения.	1		1		
45.	Контроль физической подготовленности. Контрольное соревнование “Крылатая ракетка”.	1		1		
46.	ТТП. Анализ техники и тактики по результатам соревнования. Коллективная работа над ошибками.	1	0,5	0,5		
47.	СФП. Имитационные движения у стола. ТТП. Совершенствование техники и тактики игры. Игры по заданию.	1		1		
48.	ОФП. Акробатические упражнения. ТТП. Отработка различных комбинаций. Игры по заданию.	1		1		
49.	ОФП. Упражнения на скоростно-силовую выносливость. Бег по пересечённой местности, повторяющийся бег.	1		1		
50.	ТТП. Отработка ударов и подач в различных комбинациях.	1		1		
51.	ОФП. Подвижные игры.	1		1		
52.	ТТП. Отработка “подрезок” и “срезок”.	1		1		
53.	СФП. Специальная гимнастика.	1		1		

	ТТП. Отработка ударов и подач. Игры по заданию в парах.					
54.	ОФП. Подвижные игры	1		1		
55.	ОФП. Упражнения со скакалкой. Мини-утбол.	1		1		
56.	ОФП. Упражнения с предметами. ТТП. Отработка “накатов ” и “подрезок”. Игра по заданию в парах.	1		1		
57.	ОФП. Подвижные игры.	1		1		
58.	ОФП. Упражнения с отягощениями. ТТП. Совершенствование техники и тактики одиночной игры. Игры “на вылет”.	1		1		
59.	ОФП. Упражнения с теннисным и набивным мячами ТТП. Отработка подач и ударов. Игры по заданию.	1		1		
60.	ТТП. Игры по заданию.	1		1		
61.	ТТП. Игра по заданию.	1		1		
62.	ТТП. Отработка технических приёмов по индивидуальному заданию	1	0,5	0,5		
63.	СФП. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	1		1		
64.	ТТП. Отработка тактических приёмов игры по заданию.	1		1		
65.	СФП. Игра в “крутиловку”. ТТП. Отработка ударов справа. Игры со смещением.	1		1		
66.	ТТП. Отработка ударов слева. Игры со смещением	1		1		
67.	ОФП. Подвижные игры.	1		1		
68.	СФП. Силовые упражнения.	1		1		
69.	ТТП. Имитационные упражнения. Подачи разной длины и направлений. подача “двойника”.	1		1		
70.	ТТП. Приём сложных подач атакующими ударами, “подставой”.	1		1		
71.	ОФП. Подвижные игры.	1		1		
72.	СФП. Имитационные упражнения. ТТП. Игры по заданию.	1		1		
73.	ОФП. Легкоатлетические	1		1		

	упражнения. ТТП. Приём сложных подач атакующими ударами, “подрезкой”.					
74.	СФП. Имитационные упражнения. ТТП. Организация атаки посредством сложной подачи	1		1		
75.	ОФП. Подвижные игры.	1		1		
76.	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	1		1		
77.	ТТП. Игры на вылет.	1		1		
78.	ТТП. Игры на вылет.	1		1		
79.	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	1	0,5	0,5		
80.	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	1	0,5	0,5		
81.	ОФП. Легкоатлетические упражнения.	1	0,5	0,5		
82.	ОФП. Легкоатлетические упражнения и упражнения с отягощениями.	1	0,5	0,5		
83.	Контроль физической подготовленности. Соревнования.	1		1		
84.	СФП. Имитационные упражнения. ТТП. Игры на счёт – нападение против защиты различными приёмами.	1		1		
85.	СФП. Имитационные упражнения. ТТП. Игры на счёт – нападение против защиты различными приёмами.	1		1		
86.	ТТП. Совершенствование техники и тактики одиночных встреч. “Вертушки”	1		1		
87.	ТТП. Совершенствование техники и тактики одиночных встреч. “Вертушки”	1		1		
88.	СФП. Специальная гимнастика. ТТП. Игры в “крутиловку” – один против двух, против трёх.	1		1		
89.	СФП. Специальная гимнастика. ТТП. Игры в “крутиловку” – один против двух, против трёх.	1		1		
90.	СФП. Имитационные упражнения.	1		1		

	ТТП. Игры в “крутиловку” – один против двух.					
91.	СФП. Имитационные упражнения. ТТП. Игры в “крутиловку” – один против двух.	1		1		
92.	ТТП. Игры на счёт по заданию.	1		1		
93.	ТТП. Игры на счёт по заданию.	1		1		
94.	ТТП. Игры на счёт по заданию.	1		1		
95.	ОФП. Подвижные игры.	1		1		
96.	ОФП: мини-футбол.	1		1		
97.	СФП. Эстафеты с элементами настольного тенниса.	1		1		
98.	СФП. Имитационные упражнения, спецгимнастика. ТТП. Отработка технических и тактических приёмов по индивидуальным заданиям	1		1		
99.	СФП. Имитационные упражнения, спецгимнастика. ТТП. Отработка технических и тактических приёмов по индивидуальным заданиям	1		1		
100.	ОФП. Подвижные игры.	1		1		
101.	СФП. Имитационные упражнения. ТТП. Игры в “крутиловку” – один против двух.	1		1		
102.	ОФП. Игры на свежем воздухе.	1		1		
103.	ОФП. Игры на свежем воздухе.	1		1		
104.	ОФП. Игры на свежем воздухе.	1		1		
105.	ОФП. Игры на свежем воздухе.	1		1		
106.	СФП. Имитационные упражнения, спецгимнастика. ТТП. Отработка технических и тактических приёмов по индивидуальным заданиям	1		1		
107.	СФП. Имитационные упражнения, спецгимнастика. ТТП. Отработка технических и тактических приёмов по индивидуальным заданиям	1		1		
108.	Итоговое занятие. ТБ. Поощрение по результатам года	1	0,5	0,5		
	Итого:	108	15,5	92,5		