

Отдел образования Муниципального образования «Николаевский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Головинская основная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 6
« 7 » мая 2024 г.

Утверждено
Директор О.В. Гусинская
Подпись № 50
от 7 мая 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Теннис»
(Стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации: 1 год

Программу разработал:
Фролов Андрей Николаевич
педагог дополнительного образования

с. Головино 2024 г.

Содержание:

№	Наименование раздела	стр
1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	7
1.4	Планируемые результаты	18
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1	Календарный учебный график	20
2.2	Условия реализации программы	25
2.3	Формы аттестации	27
2.4	Оценочные материалы	27
2.5	Методические материалы	28
3.	Список литературы	30

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Программа «Теннис» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- - Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
 - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
 - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
 - СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Адаптированные программы:

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09

Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведение промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

- Устав МБОУ «Головинская ОШ»

Уровень освоения – Стартовый

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 11-16 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся один раз в неделю.

Актуальность программы.

Настольный теннис – один из самых популярных в мире видов спорта – подкупает простотой правил, доступностью инвентаря, высоким эмоциональным содержанием, разнообразием игровых ситуаций. В увлекательных соревновательных условиях у занимающихся формируются жизненно важные качества и навыки – сообразительность, настойчивость, трудолюбие, выдержка, смелость, решительность. Являясь прекрасным средством активного отдыха, настольный теннис способствует развитию пространственного мышления, быстроты, ловкости, глазомера, выносливости, координации движений. Регулярные занятия настольным теннисом активизируют сердечно-сосудистую и укрепляют нервную системы организма, улучшают обмен веществ, показаны при развитии детской близорукости. Вместе с тем настольный теннис – технически сложный вид спорта и в процессе обучения требует постоянного тренерского контроля и оценки пройденного материала.

В основу положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов настольного тенниса.

Отличительные особенности программы. Программа спортивно-оздоровительной направленности для учащихся поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Адресат программы: дети 11-16 лет. Заниматься в объединении может любой ребенок, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Группы могут быть одно- и разновозрастными, смешанными, состав группы постоянный. Группы формируются численностью не более 15 человек.

У школьника подростка этот переход связан с включением его в доступные ему формы общественной жизни. Вместе с тем меняется и реальное место, которое ребенок занимает в повседневной жизни окружающих его взрослых, в жизни своей семьи. Теперь его физической силы, его знания и умения ставят его в некоторых случаях на равную ступень с взрослыми, а кое в чем он даже чувствует свое преимущество. Иногда он признанный «чинильщик» механизмов, иногда он оказывается главным домашним «комментатором» общественных событий.

В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Значительно возрастает сила мышц. А вот развитие внутренних органов происходит неравномерно, что приводит к различным нарушениям: учащение сердцебиения, учащенное дыхание. Характерная особенность подросткового возраста – половое созревание организма. Продолжается развитие нервной системы, мыслительной деятельности.

Мировоззрение, нравственные идеалы, система оценочных суждений, моральные принципы, которыми школьник руководствуется в своем поведении, еще не приобрели устойчивость, их легко разрушают мнения товарищей, противоречия жизни.

Правильно организованному воспитанию принадлежит решающая роль. В зависимости от того, какой нравственный опыт приобретает подросток, будет складываться его личность.

Объем программы: Содержание данной программы рассчитано на систему одноразовых занятий в неделю продолжительностью 1 час. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недели.

Режим занятий: Количество занятий в неделю составляет 1 занятие продолжительностью 40 мин.

В случае карантинных мер, при вынужденном переходе на дистанционное обучение академический час сокращается до 30 мин.

Дистанционные образовательные технологии: Zoom, Сферум — сервис для организации онлайн трансляций; Учи ру — образовательная платформа для дистанционной работы как на уроках; GoogleClassroom — крутой ресурс для организации уроков в школе «под ключ»; GooglePresentation — сервис для создания современных презентаций; мессенджеры Viber, WhatsApp также могут использоваться для организации различного вида онлайнобщения.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: воспитание личности, умеющей думать, быть

физически развитой и здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

1) образовательные:

- расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта;
- овладение обучающимися основами физической культуры;
- овладение основами техники и тактики настольного тенниса;
- укрепление здоровья обучающихся;
- приобретение соревновательного опыта;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию;

2) развивающие:

- общих двигательных и специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования игрового навыка в избранном виде спорта;
- основных функций мышления: анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки;
- внимания, зрительной памяти, воображения, мотивации достижения успеха;
- развитие умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

3) воспитательные:

- привитие интереса к спортивным играм;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, инициативности, смелости, решительности, уверенности в себе, самообладания, психологической устойчивости.

- воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;
- воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса;
- пропаганда здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге;
- формирование умения адаптироваться в социальных условиях;
- профилактика и предупреждение правонарушений среди подростков;
- воспитание патриотизма, формирование желания служить в рядах Вооруженных Сил РФ;

воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

воспитывать дисциплинированность;

учить владеть эмоциями в случае успеха или поражения в процессе игры;

учить анализу собственных достижений.

1.3 Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета :

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать занятия настольным теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве. При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как

реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций на переменах и при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса - умение учиться, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Ожидаемый результат:

В результате освоения программы теннисной игре подростки приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

-умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;

- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).
- участвовать в судействе официальных соревнований соответственно своей квалификации.

1.4 Содержание программы

Место курса в учебном плане:

В соответствии с учебным планом на курс «Теннис» отводится:

11-16 лет, 1 час в неделю, 36 часа в год.

1 модуль – 1 час в неделю, 16 часов в первое полугодие.

2 модуль – 1 час в неделю, 20 часов во второе полугодие

Учебный план

Модуль 1

№	Содержание занятий.	11-16 лет	Теория	Практика	Форма контроля
		Кол-во часов			

1.	Основы знаний	1	1	-	Беседа, рассказ
2.	Стойки и перемещения	1	-	1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ
3	Упражнения с ракеткой.	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
4.	Упражнения с ракеткой и мячом.	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
5.	Имитация различных ударов.	1	-	1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
6.	Удары ракеткой по мячу.	1	-	1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
7	Подачи	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
8.	Имитация ударов справа	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
9.	Имитация ударов слева	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
10.	Имитация ударов справа «с лёта».	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
	Итого	16	1	15	

Модуль 2

№	Содержание занятий.	11-16 лет	Теория	Практика	Форма контроля
			Кол-во часов		
1.	Смена хватки ракетки	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в

					паре. Учебная игра.
2.	Игра через сетку	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра.
3	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
4.	Игра об стену со сменой хватки ракетки	1	-	1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
5.	Игра через сетку по линии	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
6.	Игра кроссом	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
7	Игра с пересечением	2	-	2	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
8.	«Резаные» ударам у стенки	1	-	1	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
9.	Двусторонняя игра	3	-	3	Показ.Тренировочные упражнения. Работа в паре. Учебная игра
10.	Соревнования	2			Учебно-тренировочные игры
	Итого	20	-	20	
	Итого за год	36			

1.5.Содержание учебного плана

1 модуль

1. Основы знаний

Цель: Знать правила игры.

Задача: Ознакомится с правилами игры в теннис. Организация и судейство соревнований по теннису.

Форма контроля: Беседа, рассказ

Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в теннис. Организация и судейство соревнований по теннису. Правила техники безопасности при занятиях теннисом. Техничко-тактические действия в защите и в нападении.

Физическая культура в современном обществе. История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе. Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса. Правила безопасности игры. Правила соревнований.

2. Стойки и перемещения

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь перемещаться по площадке.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.
Учебная игра

ОРУ без предметов. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, Нейтральная стойка. Перемещения: одношажный способ (шаги, переступания и выпады); двухшажные (скрестные и приставные шаги). Бег с ускорением 30 – 60 м. Имитационные передвижения, прыжки, шаги и выпады по сигналу. Приседание на одной и двух ногах с прыжками из приседа по сигналу.

3. Упражнения с ракеткой.

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять упражнения с ракеткой.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.
Учебная игра

ОРУ с теннисным мячом: броски и ловля одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа, ловля мяча, отскочившего от стенки, перебрасывание мяча на ходу и на бегу, метание в цель и на дальность, жонглирование. Упражнения на развитие координации движений.

Упражнения с ракеткой:

- для укрепления кистей рук:
- держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;
- держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол;
- вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой);
- держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками.

Упражнения на развитие мышц рук. Игра с попаданием в определенный предмет

Выбор ракетки и способы держания. Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером». Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».

4. Упражнения с ракеткой и мячом.

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять упражнения с ракеткой и мячом.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.
Учебная игра

Бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «веревочкой»

правым и левым боком. игры в мяч(например «вышибала»), Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.. Упражнения для развития координации движений.

Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.

5. Имитация различных ударов.

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять имитацию различных ударов.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.
Учебная игра

Для разминки ног: приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде); пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола); махи ногами (правая нога к левой руке); вращение ноги в голеностопном суставе; прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.

Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом. Упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.

6. Удары ракеткой по мячу.

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять удары ракеткой по мячу.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.

Учебная игра

Беговые игры с мячом. Упражнения с мячом. упражнения с мячом «кидаешь-ловишь». Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.

7. Подачи

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять подачи.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.

Учебная игра

ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Отработка правильного подбрасывания мяча. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов. Отработка подачи через сетку. Подвижная игра.

Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением). Подачи: короткие и длинные. Подача накатом, удары слева, справа, контрнакат (с поступательным вращением). Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.

8. Имитация ударов справа

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять имитацию ударов справа.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.
Учебная игра

ОРУ. Движение «гусиным шагом»; Упражнения для ног при имитации ударов справа. Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серии упражнений с мячом и прыжковые упражнения. Упражнения на координацию. Игра об стенку.

9. Имитация ударов слева

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять имитацию ударов слева.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.
Учебная игра

Бег на выносливость. Упражнения с ракеткой:
для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой); держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку; держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево, держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол; вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой); держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками. Упражнения для ног при имитации ударов слева. Упражнения для развития координации движений, на ловкость. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.

10. Имитация ударов справа «с лёта».

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять имитацию ударов справа «слёта».

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.
Учебная игра
Упражнения на развитие координации движений.
Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
игра «белые медведи»; Отработка движений на площадке, одновременная
работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку. Игра через сетку.
Развивающие игры-упражнения.

2 модуль

1. Смена хватки ракетки

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять смену хватки ракетки

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.
Учебная игра

Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Отработка различных ударов об стенку и через сетку на точность попадания.
Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра с попаданием в определенный предмет.

2. Игра через сетку

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь играть через сетку

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.
Учебная игра

Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.
Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на

координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.

Отработка ударов справа, слева мячом об стенку.

3. Взаимодействие ракетки, мяча и туловища.

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь выполнять взаимодействие ракетки, мяча и туловища.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.

Учебная игра

Игра в ближней и дальней зонах. Вращение мяча.

Основные положения теннисиста. Исходные положения, выбор места. Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски. Одношажные и двухшажные перемещения.

Упражнения с ракеткой. Эстафеты с мячом. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Игра через сетку. Упражнения на внимание.

4. Игра об стену со сменой хватки ракетки

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь играть об стену со сменой хватки ракетки

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.

Учебная игра

Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения с ракеткой. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.

5. Игра через сетку по линии

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь играть через сетку по линии.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.
Учебная игра

ОРУ. Прыжки в полном приседе; многоскоки; бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра; Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Упражнения для укрепления кистей рук. Бег с ускорениями, Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.

6. Игра кроссом

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь играть кроссом.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.
Учебная игра

Упражнения для мышц ног. Имитация ударов слева «с лета». Серия упражнений на развитие координации движений. Упражнения с мячом, производимому одновременно с отстукиванием мяча.

7. Игра с пересечением

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь играть с пересечением.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.
Учебная игра

Упражнения на развитие координации движений. Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Игра через сетку. Развивающие игры-упражнения.

8 . «Резаные» ударам у стенки

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь играть с пересечением.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.

Учебная игра

Упражнения на отработку прицельности ударов.

8. Двусторонняя игра

Цель: Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Уметь демонстрировать двустороннюю игру.

Форма контроля: Показ. Тренировочные упражнения. Работа в паре.

Учебная игра

Игра через сетку с применением различных приемов. Тактика игры.

Игра в защите. Основные тактические комбинации.

При своей подаче: а) короткая подача; б) длинная подача. При подаче соперника: а) при длинной подаче — накат по прямой; б) при короткой подаче — несильный кистевой накат в середину стола.

Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.

9. Соревнования

Цель: Основные правила соревнований. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости.

Задача: Овладение организаторскими способностями

Форма контроля: Учебно-тренировочные игры

Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.

Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.

Тренировка двигательных реакций. Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.

Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).

Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.

Игра у стола. Игровые комбинации. Подготовка к соревнованиям (разминка общая и игровая).

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Место проведения: Спортивный зал МБОУ «Головинская ОШ»

Календарный учебный график 11 – 16 лет

Модуль 1

11-16 лет- 1 час в неделю, 36 часа в год,

1 модуль – 1 час в неделю, 16 часов в первое полугодие.

№ п.п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Беседа, рассказ	1	Основы знаний.	МБОУ «Головинская ОШ»	
2				Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ	1	Стойки и перемещения	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения.
3				Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ	2	Упражнения с ракеткой.	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения.
4				Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ	2	Упражнения с ракеткой и мячом.	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения
5				Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ	1	Имитация различных ударов.	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения

6				Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ	1	Удары ракеткой по мячу.	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения.
7				Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ	2	Подачи	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения
8				Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ	2	Имитация ударов справа	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения
9				Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ	2	Имитация ударов слева	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения.
10				Работа в паре. Учебная игра. Беседа, рассказ	2	Имитация ударов справа «с лета».	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения
			ИТОГО		16			

Календарный учебный график 11 – 16 лет

Модуль 1

11-16 лет- 1 час в неделю, 36 часа в год,

2 модуль – 1 час в неделю, 20 часов во второе полугодие

№ п.п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1				Работа в паре. Учебная игра	2	Смена хватки ракетки	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения.
2				Работа в паре. Учебная игра	3	Игра через сетку	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения..
3				Работа в паре. Учебная игра	2	Взаимодействие ракетки, мяча и туловища	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения.
4				Работа в паре. Учебная игра	1	Игра об стену со сменой хватки ракетки	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения
5				Работа в паре. Учебная игра	2	Игра через сетку по линии	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения.
6				Работа в паре. Учебная игра	2	Игра кроссом	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения.

7				Работа в паре. Учебная игра	2	Игра с пересечением	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения.
8				Работа в паре. Учебная игра	1	«Резаные» ударам у стенки	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения
9				Работа в паре. Учебная игра	3	Двусторонняя игра	МБОУ «Головинская ОШ»	Показ.Тренировочные упражнения.
10				Работа в паре. Учебная игра	2	Соревнования	МБОУ «Головинская ОШ»	Учебно-тренировочные игры
				ИТОГО	20			

2.2. Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования

Для определения динамики уровня подготовки предусматривается ежемесячная проверка технического и физического состояния учащихся путем сдачи комплексов контрольных тестов.

2.3.Оценочные материалы

Диагностическая методика образовательной программы

Контрольные нормативы – освоение и совершенствование тестовых упражнений по технической подготовке, составленных в порядке изучения основных приёмов игры, а также стабильный рост показателей по специальной физической подготовке:

№ п.п	норматив	результат
	Техническая подготовка	
1	Выбивание мяча двумя сторонами ракетки, раз подряд	50
2	Накат справа по диагонали, раз подряд	15
3	Накат слева по диагонали, раз подряд	15

4	Накат справа по прямой, раз подряд	15
5	Накат слева по прямой, раз подряд	15
6	Накаты «треугольником», раз подряд	12
7	Накаты «восьмеркой»	10
8	Выполнение сложных подач	7 из 10
9	Прием сложных подач	6 из 10
10	Подрезка справа по диагонали, раз подряд	10
11	Подрезка слева по диагонали, раз подряд	7
12	Подрезка по прямой, раз подряд	7
13	Топ-спин слева по диагонали, раз подряд	5
14	Топ-спин справа по прямой, раз подряд	8
15	Топ-спин слева по прямой, раз подряд	5

Результаты, показанные учащимися в процессе сдачи контрольных нормативов, носят сугубо индивидуальный характер и зависят от множества факторов. Суть антистрессовой методики, упомянутой выше, заключается в регистрации и сравнении личного последующего результата с предыдущим. На каждого учащегося заводится аттестационный лист, в который последовательно вносятся показанные результаты. Регулярные тренировки обеспечивают рост показателей, что создает положительный эмоциональный фон и сохраняет стремление добиться более высоких результатов.

2.4. Методические материалы.

Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 час	1 раз в неделю	1 час	36 часа

№	Тема	Форма	Приемы и	Дидактичес	Формы
п/	занятий.	занятий.	методы	кое и	подведени
п			организации	техническое	я итогов.
			учебно-	оснащение.	
			воспитательн		
			ого процесса.		
1	Вводное занятие.	Традиционн ая.	Словесный метод (беседа, диалог).	Инструктаж по технике безопасности	Опрос.
2	Выполнени е технически х приемов.	Практическа я, тренинг.	Наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения),	Упрощенные и стандартные условия выполнения,	Зачет, наблюдени е педагога.
3	Товарищеск ая игра, соревнован ия.	Соревнован ие.	Фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды.	Выступлен ие, итоговое тестирован ие, самоанализ по итогам участия в играх.

НАВЫКОВ.

2.5 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры, образование среднее профессиональное педагогическое.

Методическое обеспечение: Дополнительная общеразвивающая программа «Теннис» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Методическое обеспечение образовательной программы:

Во время практических занятий применяются разнообразные методы введения тренировочного процесса, а именно: групповой, фронтальный, индивидуальный, поточный метод групповой тренировки.

С целью максимальной реализации образовательной программы достаточно широко используется способ проведения физических упражнений в игровой форме.

Занятия строятся с учетом индивидуальных особенностей подростков, их интересов и перспективы развития. Организующим моментом в разработке и содержании занятия являются физические упражнения. Причем, важна как специфика самих упражнений, как и условия, в которых они выполняются.

Устойчивый характер игры задает определенные формы поведения подростков, порождающие новые запросы.

Для оснащения учебного процесса в наличии имеется следующее оборудование и инвентарь.

- комплект гимнастический и атлетический;
- комплект для настольного тенниса;
- комплект для общефизической подготовки (ОФП).

Подведение по теме проходит в виде сдачи нормативов или оценки качества выполнения того или иного упражнения.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного

процесса:

Основной показатель работы секции по настольному теннису - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Педагоги секции используют варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов. Обязательным условием для учащихся является наличие опрятной спортивной формы и сменной спортивной обуви.

Для проведения занятий требуются:

- теннисные столы с сетками,
- скакалки по числу учащихся в группе,
- гимнастические скамейки,
- мячи и ракетки для начинающих

2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПРОГРАММЫ

Программа воспитания учащихся включает содержание и методы воспитания, управление и результативность воспитательной деятельности и определяет главные **цели**:

1. Создание условий для гармоничного развития личности;
2. Воспитание человека с активной жизненной позицией;

Задачи:

1. Формировать систему ценностных ориентаций учащихся;
2. Развивать познавательный интерес учащихся;
3. Способствовать решению проблем социализации школьников;
4. Использовать разнообразные виды творческой деятельности учащихся;
5. Использовать разнообразные формы сотрудничества с родителями, организовывать совместный досуг;

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные

спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, является проведение мероприятий, приуроченных к памятным датам.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

3. Список литературы

а) Для педагога :

1. Байгулов Ю.П., Шпрах С.Д. Настольный теннис. Программы для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., 1999.

2. Барчукова Г.В., Богушас В.М., Матыцин О.В. «Теория и методика настольного тенниса». – М., ФиС, 2006.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. – М., Просвещение, 2012
4. Команов В.В. «Настольный теннис глазами тренера. Практика и методика». – М., Информпечать, 2012.
5. Матыцин О.В. «Многолетняя подготовка юных спортсменов в настольном теннисе». – М., РГАФК, 2001.
6. 6. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». – М., ФиС, 2000

б) Для учащихся и родителей :

1. Байгулов Ю.П. «Настольный теннис: вчера, сегодня, завтра». – М.: ФиС, 2000.
2. Барчукова Г.В. «Настольный теннис для всех». – М.:ФиС, 2008.
3. Шпрах С.Д. «У меня секретов нет... Техника». – М., 1998.
4. Фримерман Э. «Настольный теннис» (серия «Краткая спортивная энциклопедия») . – М., Олимпия – Пресс, 2005
5. Легенды отечественного настольного тенниса. Сборник. – М., 2010.
6. Настольный теннис. Правила соревнований. – М.: ВистаСпорт, 2006.
7. Настольный теннис. Сборник материалов для судей. – М., 2012.