

<p>Рекомендовано:</p> <p>Методическим советом МАОУ Лицея № 9 «Лидер» имени А.М. Клешко</p> <p>Принято:</p> <p>Педагогическим советом Протокол № 1 От «30» августа 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ: Директор МАОУ Лицея № 9 «Лидер» имени А.М. Клешко</p> <p>_____ И. Г. Осетрова</p> <p>Приказ № 01–04–229 от 31.08.2023 г.</p>
---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023-2024 уч. год к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Теннис»

Возраст детей 7-18 лет

Срок реализации: 01.09.2023 – 28.05.2024

Программа рассчитана на 102ч.

Количество учащихся – 36 чел.

Разработчик программы: Пушкарев Алексей Витальевич

Место реализации программы: Центр дополнительного образования МАОУ
Лицея №9 «Лидер» г. Красноярск.

г. Красноярск, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис» разработана в соответствии с нормативными документами в области образования РФ:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом МАОУ СШ № 24.

Структура программы

Рабочая программа включает разделы: титульный лист, пояснительную записку, учебно-тематический план, календарно-тематический план, методическое обеспечение дополнительной образовательной программы, список литературы.

Образовательная программа «Теннис» физкультурно-спортивной **направленности**.

Физическая культура и спорт - это важная составная часть физического воспитания школьников. Важной особенностью при занятиях настольному теннису является гармоничное развитие человеческого тела, развитие координации движения, выносливости, здоровья и силы. Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок - это практические занятия, то есть отработка тех или иных движений ракеткой.

Настоящая программа составлена на основе типовой программы по физической культуре для образовательных школ и положения об основных элементах по теннису для детских спортивных школ.

Отличной особенностью данной программы является то, что, она составлена с учетом площади спортивного зала, наличия сетки, ракеток, мячей, набора учащихся. Принимаются все желающие, независимо от их физической подготовки.

Программа пропагандирует здоровый образ жизни и служит средством профилактики и коррекции здоровья.

Цель:

Привлечение школьников к теннису, формирование практических навыков игры и повышение спортивного мастерства обучающихся, пропаганда здорового образа жизни.

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **задач**:

1. В обучении:

- обучение разнообразным приемам игры в теннис,
- умение сочетать парные и групповые тренировки.

2. В развитии:

- содействие развитию основных двигательных качеств (выносливости, быстроты реакции, ловкости, мышечной сила, гибкости),
- приучение к личной ответственности, воспитание чувства коллективизма;
- формирование нравственных и морально-волевых качеств обучающихся;
- укрепление здоровья, физическая культура и развитие,
- формирование совершенствования умений и навыков в технике игры.

3. В воспитании:

- привитие санитарно - гигиенических норм поведения,
- воспитание стремления к самостоятельной работе при тренировках,
- воспитание уважительного отношения к сопернику,
- воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. ,

Сформулированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по развитию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовки обучающихся.

Совершенствование физических способностей доступно каждому человеку, независимо от его физических данных. Основная часть тренировок проходит в виде практических занятий. Успех в теннисе приносят систематические тренировки, не считая занятий по общей физической подготовке.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Требования к результатам освоения обучающимися программы « Теннис»:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия, способность их использования в познавательной и социальной практике, организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;

предметным, включающим освоенные обучающимися приемы, умения работать над

собой, выполнять нормативы, умение вести счет в игре и совершенствоваться в данном направлении, владение терминологией, ключевыми понятиями, методами и приёмами.

Формы обучения по программе:

- очная;
- очно-заочная, в т.ч. с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- заочная, в т.ч. с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий.

Программа рассчитана на 1 год обучения и ориентирована на возраст 7-16 лет (1-9класс) и имеет общий объём 68 часов, 1 раз в неделю по 2 часа .

Форма промежуточной аттестации: соревнования по теннису.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема учебного занятия	Количество часов
Основы тактики игры	2
Основы техники игры	4
Правила игры в теннис	4
Упражнения на быстроту и ловкость	2
Упражнения на гибкость	2
Силовые упражнения	2
Упражнения на выносливость	2
Упражнения с ракеткой и мячом	2
Техника подачи	2
Игра справа и слева	2
Атакующие удары по диагонали	2
Атакующие удары по линии	2
Игра в защите	2
Тактические схемы	2
Игра с тренером	2
Выполнение подач разными ударами	2
Игра в разных направлениях	4
Игра на счет разученными ударами	4
Игра с коротких и длинных мячей	4
Групповые игры	4
Отработка ударов резанных, крученых	6
Отработка ударов по восходящему мячу	6

Поочередные удары левой и правой стороной ракетки	2
Соревнования	2
Итого	68

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Инструктаж по ТБ. Правила поведения на занятиях.	1	
2	Специально-подготовительные упражнения.	1	
3	Стойка игрока. Набивание мяча о ракетку.	4	
4	Игра в защите	4	
5	Набивание мяча на двух сторонах ракетки.	4	
6	Удары по мячу. Игра в защите	4	
7	Удары по мячу.	4	
8	Прямая подача. Игра в защите	4	
9	Крученые удары по мячу.	4	
10	Плоская подача. Игра в защите	4	
11	Резанные удары по мячу.	4	
12	Подача плоская. Игра в защите	4	
13	Плоские удары по мячу.	4	
14	Подача крученая». Игра в защите	4	
15	резанная подача . игра в нападении	4	
16	Удар свеча. Игра ударами накат	4	
17	Плоская подача.	2	
18	Удар по свече. Игра ударами накат	4	
19	Крученая подача справа, слева. Игра ударами накат с угла	4	
20	Игра в нападении	4	
21	Резанная уходящая подача.	4	

22	Игра ударами слета . Игра в нападении	4	
23	Подача мяча. Крученая, резанная	4	
24	Удар подрезкой. Игра в нападении	4	
25	Плоская, резанная ,крученая Подача мяча.	4	
26	Удар резанный в нападении	4	
27	Игра по диагонали.	4	
28	Удар подрезкой. Игра в нападении	4	
29	Игра по диагонали полусвечками.	4	
30	Удар из открытой стойки. Игра в нападении	4	
31	Игра резанными ударами на хавкорте	4	
32	Игра с лета в нападении	4	
33	Удар с боковым вращением	4	
34	Игра в защите резанными ударами	4	
35	Удар крученный слета	4	
36	Игра в защите	1	
37	Удар подрезкой снизу.	1	
38	Игра в защите	1	
39	Крученая подача.	1	
40	Игра в защите	1	
41	Крученая подача.	1	
42	Игра в защите	1	
43	Крученая подача.	1	
44	Игра в защите	1	
45	«Резная» подача.	1	
46	Игра в нападении	1	
47	«Резная» подача.	1	
48	Игра в нападении	1	

49	«Резная» подача.	1	
50	Игра в нападении	1	
51	«Резная» подача.	1	
52	Игра на ближней дистанции	1	
53	Крученая подача.	1	
54	Игра на дальней дистанции.	1	
55	Удар подрезкой снизу.	1	
56	Игра по системе 2*2	1	
57	Крученая подача.	1	
58	Игра на дальней дистанции.	1	
59	Крученая подача.	1	
60	Игра на дальней дистанции.	1	
61	Удар подрезкой снизу.	1	
62	Игра по системе 2*2	1	
63	Удар подрезкой снизу.	1	
64	Игра по системе 2*2	1	
65	Спарринг	1	
66	Спарринг	1	
67	Итоговая аттестация	1	
68	Подведение итогов	1	
	Общее количество часов	68	

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- сетка – 3 шт
- ракетка – 8 шт
- мячи – 60 шт

ЛИТЕРАТУРА

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 2007г.
2. Байгулов Ю. П. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 2003г.
3. Иванов В. С. Теннис в школе. М., 1970.
4. Филин В. П., Талышев Ф.М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 2005г.
5. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 2007г.