

Отдел образования Администрации Чертковского района
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Кутейниковская основная общеобразовательная школа

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического совета
Протокол от «12» мая 2023 г.
№ 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
Кутейниковская ООШ
В. В. Фандо
Приказ от «15» мая 2023 г.
№ 48



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Теннис»

Уровень программы: стартовый
Вид программы: модифицированная
Тип программы: традиционная с применением дистанционных технологий
Возраст детей: от 11 до 13 лет
Срок реализации: 34 часа
Разработчик: педагог дополнительного образования Видюков Артем Сергеевич

Кутейниково
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настольный теннис доступен всем. Играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия настольным теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно – силовых качеств, формированию двигательных навыков. Стремление превзойти соперника в скорости действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъём поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, настольный теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребёнка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Цель курса:

Содействие физическому развитию учащихся и привитие стойкого интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в настольный теннис.

Задачи реализации программы:

Образовательные:

- Обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – настольный теннис, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.

- освоение учащимися знаний для занятий настольным теннисом,

- овладение умениями и навыками игры в настольный теннис.

- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции.

- воспитание интереса к настольному теннису.

Развивающие:

- развитие спортивных способностей обучающихся.

- развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

Воспитательные:

- воспитать упорство трудолюбие, настойчивость в достижении цели.
- воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма.

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения. Количество часов - 34.

Режим занятий: продолжительность одного академического часа – 45 мин.

Общее количество часов в неделю - 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теннис»**

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05.09	Техника безопасности при занятиях теннисом	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос
2	12.09	История возникновения настольного тенниса. Основные правила	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос, игра
3	19.09	Упражнения с ракеткой и мячом (набивание)	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
4	26.09	Техника передвижений у стола, координация	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
5	03.10	Точность попадания	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
6	10.10	Атака, контратака	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
7	17.10	Атака, контратака	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
8	24.10	Подача мяча	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос
9	07.11	Подача мяча	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
10	14.11	Удар справа, удар слева	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
11	21.11	Удар справа, удар слева	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
12	28.11	Срезка в ближнюю и дальнюю зону	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Соревнования
13	05.12	Тактические приёмы и комбинации	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
14	12.12	Тактические приёмы и комбинации	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос
15	19.12	Возврат мяча срезка слева влево	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
16	26.12	Теоретические примеры	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
17	09.01	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
18	16.01	Совершенствование техники выполнения индивидуального приёма	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра

19	23.01	Индивидуальный разбор упражнений	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
20	30.01	Правила игры (теория)	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос
21	06.02	Правила игры (теория)	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос
22	13.02	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии)	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
23	20.02	Практика (игры на счёт: короткие и длинные партии)	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
24	27.02	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
25	05.03	Имитация ударов на столе	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
26	12.03	Упражнения на развитие скорости удара	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
27	19.03	Упражнения на развитие скорости удара	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Опрос
28	02.04	Совершенствование подач и их приёма	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
29	09.04	Совершенствование подач и их приёма	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
30	16.04	Сдача нормативов	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Тестирование
31	23.04	Тесты игровые	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
32	07.05	Тесты игровые	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Игра
33	14.05	Индивидуальная работа	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Зачёт
34	21.05	Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1	15:15- 16:00	Групповая	Спортивный зал	Соревнования
Итого			34				