


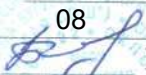
Министерство образования и науки РФ  
МБОУ ДОД «Районный Дом пионеров и школьников»  
Бугурусланского района Оренбургской области

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДОД «РДПШ»  
Герасимова И.А.   
Протокол № 3 от  
«3» 09 2015 года.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
творческого объединения

**«Теннис»**

Физкультурно-спортивного направления,  
на базе МБОУ «Коровинская СОШ»  
Количество детей – 10  
Возраст 12-15 лет  
Срок реализации – 1 год.  
Количество часов- 112 часов.

Рассмотрено и одобрено  
На заседании педсовета  
МБОУ «Коровинская СОШ»  
Протокол № 1  
от « 29 » 08 2015 г.  
Директор  Баняев А.И.

Руководитель: **Меженков Анатолий  
Афанасьевич**  
Должность: **педагог дополнительного  
образования**  
Стаж общий: **33 года.**  
Стаж педагогический: **05 лет.**  
Стаж в УДОд: **04 года**  
Категория: **первая.**

2015 год.

## **Пояснительная записка.**

Суть внеклассной работы по физкультуре состоит в существенном повышении физической подготовленности учащихся, в разностороннем развитии их двигательных способностей и тренировке слабо развитых физических качеств, которые не развиваются у детей в полном масштабе из-за малого количества часов физкультуры.

В связи с этим одной из главных задач, решаемых учителем на кружке, становится обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, согласование движений, переключение внимания) и кондиционных (быстроты и выносливости) способностей учащихся.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Занятия в кружке должны основываться на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в настольный теннис надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

В основу физической подготовки игроков должен быть включён комплекс нормативов. Подготовка и сдача норм комплекса ведётся в процессе учебно-тренировочных занятий и в ходе самостоятельной работы в продолжение всего года. Для улучшения общей и специальной физической подготовленности и её контроля с занимающимися проводятся 4 раза в год соревнования.

### **Цели кружка:**

Укрепление здоровья, повышение двигательной подготовленности воспитание волевых качеств.

Возраст детей от 12 до 15 лет, что представляет возможность совместно тренироваться школьникам среднего и старшего возраста.

### **Задачи программы:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

**Сроки реализации:** 2015 -2016 учебный год

**Формы занятий:** учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

**Формы проведения итогов по каждой теме:** метод тестирования контрольных испытаний.

**Режим занятий:** вторник, четверг 16<sup>00</sup>—17<sup>45</sup>

**Ожидаемые результаты.**

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые инструктору и спортивному судье.

Занятия предполагают обеспечение всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, согласование движений, переключение внимания) и кондиционных (быстроты и выносливости) способностей учащихся.

Повышение функциональных возможностей организма, овладение и совершенствование технико-тактических основ игры, совершенствование спортивно-технических показателей, волевая подготовка, участие в соревнованиях.

В результате освоения данной программы учащиеся должны

**знать:**

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

## Основы начального обучения игре в теннис .

Обучение детей рекомендуется начинать с теннисным мячом, последовательно усложняя их упражнениями, близкими к теннисным ударам. Затем следует постепенно переходить к занятиям с ракеткой и мячом.

Широкое распространение получили методы обучения с поролоновыми мячами и легкими ракетками. При этом также используются уменьшенные корты. Работая с мячом, юный теннисист приобретает опыт в зрительном восприятии мяча, осваивается с различной скоростью его полёта и отскока от земли, учится ловить его в различных точках с отскока и с лёта, развивает правильную координацию движений, согласованных с полётом мяча.

Упражнения с мячом применяют для правой и левой руки для лучшего гармоничного развития ребенка и координации движений. Выполняя эти упражнения, дети должны научиться пристально смотреть на мяч.

Важную роль играет начальное освоение техники.

Традиционно, обучение технике выполнения приёма осуществляется в несколько этапов.

**Первый этап** - ознакомление с разучиваемым приёмом. С самого начала важно акцентировать внимание на хватке ракетки, объяснить правильное положение кисти на ручке ракетки, положение продольной, оси ракетки и струнной поверхности относительно земли в основной фазе - фазе взаимодействия ракетки с мячом. Затем используют показ и объяснение.

**Второй этап** - изучение приёма в упрощённых условиях. На этом этапе дети должны получить не только общее, но и детальное представление об изучаемом приёме. Прежде всего овладеть:

- начальной (подготовительной для данного действия) позой;
- конечной позой;
- приёмами самоконтроля при переходе из одной позы к другой;
- переходом от начальной позы к позе окончания фазы;
- переходом от одной позы к другой под визуальным контролем;
- выполнением движения медленно, контролируя его.

Далее, занимающихся подводят к выполнению движения в целом. Игрок имитирует движения удара, стараясь овладеть правильным ритмом (под команду тренера). Обучение на этом этапе во многом зависит от подбора подводящих упражнений: по своей структуре они должны быть близки к техническому приёму и соответствовать физическим возможностям занимающихся.

**Третий этап** - изучение приёма в усложнённых условиях. Многократное повторение, обеспечивает становление и закрепление знаний и умений. Повторение предполагает изменения условий (постепенное\* усложнение) с целью формирования гибкого умения: выполнение ударов в разных по высоте точках, с разным вращением, направлением, силой и траекторией полёта мяча. На этом этапе осваивают чередование различных ударов, тактические комбинации. В занятия вносят элемент соревнований.

**Четвёртый этап** - закрепление приёма в игре. На этом этапе занимающиеся выполняют специальные задания в учебной игре, тесно связанные с задачами, решаемыми в занятии по технической подготовке. В дальнейшем используют задания - установки в контрольных играх со счётом.

Необходимо сразу создать у детей правильное представление об ударе.

Удар должен быть представлен так, чтобы дети смогли его выполнить. Для этого необходимо показать самое простое движение, в котором будут обозначены «ключевые» моменты.

Например, при ударах с отскока (справа и слева) лучше выполнять маленький замах таким образом, чтобы основание ручки ракетки было обращено на сетку. Далее, рука выходит вперед, таким образом, чтобы мячик оказался в центре головки ракетки - точка удара. После этого, головка ракетки ускоряет движение по мячу и выходит вверх - окончание удара.

Удары справа и слева необходимо разучивать параллельно.

При ударах с лета целесообразно использовать обыкновенные «подставки» впереди себя.

Поддача, обычно, начинается с подброса. Необходимо научить детей правильному замаху, небольшой петле, а главное, - выходу головки ракетки на мяч в самом верху.

Все приемы техники следует разучивать одновременно с правильным движением ног, т.е. в движении.

Наиболее частыми причинами ошибок является скованность движений - зажатость плечевого пояса, а также болтающееся запястье.

Основным средством физической подготовки в младшем школьном возрасте являются подвижные и спортивные игры, которые способствуют развитию и поддержанию интереса к занятиям, обеспечивают гармоничное физическое развитие, улучшают координацию движений.

Игры с мячом и ракеткой позволяют овладеть начальными основами техники движений и действий, а также развивают тактическое мышление юных теннисистов.

В первую очередь, детей нужно **учить играть**. Эта игра потом переходит в большой теннис.

#### Примерный тематический план учебных занятий.

Разделы подготовки	1 год обучения
I. Теоретические занятия	3
1. Обзор состояния и развития тенниса.	0.5
2. Тренировка и влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0.5
3. Основы техники и тактики игры в теннис.	0.5
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним.	0.5
5. Правила игры в теннис.	0.5
6. Психологическая подготовка.	0.5
II. Практические занятия	109
1. Общая и специальная физическая подготовка.	44
2. Изучение и совершенствование техники.	44
3. Основы тактики игры в теннис.	15
4. Соревновательная практика.	2
5. Контрольное тестирование.	4
Итого часов	112

**Календарно-тематическое планирование.**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятий</b>	<b>Часы</b>	<b>Дата</b>
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Обзор состояния и развития тенниса.	2	01.10
2.	Разъяснение правил игры. Выбор инвентаря. Влияние физических упражнений на организм.	2	06.10
3.	Разминка. Отработка ударов. Упражнения на координацию. Основы техники и тактики.	2	08.10
4.	Разминка. Отработка ударов. Упражнения на координацию. Основы техники и тактики.	2	13.10
5.	Разминка. Отработка ударов. Упражнения на координацию. Оборудование, инвентарь и уход за ним.	2	15.10
6.	ОФП. Разминка. СФП. Упражнения спецхарактера. Правила игры в теннис.	2	20.10
7.	ОФП, Разминка. СФП. Правила игры в теннис.	2	22.10
8.	ОФП, СФП. Отработка ударов справа. Правила игры в теннис.	2	27.10
9.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Психологическая подготовка.	2	29.10
10.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов накатом справа на право.	2	03.11
11.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов накатом слева на лево	2	05.11
12.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов подрезкой справа на права на право.	2	10.11
13.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов подрезкой слева на лево.	2	12.11
14.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов накатом перекрестно.	2	17.11
15.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов подрезкой перекрестно.	2	19.11
16.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов подрезкой перекрестно.	2	24.11
17.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка верхней подачи.	2	26.11
18.	Внутрикружковое соревнование.	2	01.12
19.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка нижней подачи.	2	03.12
20.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка подачи с правым вращением.	2	08.12

21.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка подачи с левым вращением.	2	10.12
22.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка подачи с левым верхним вращением.	2	15.12
23.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка подачи с левым нижним вращением.	2	17.12
24.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка подачи с левым нижним вращением.	2	22.12
25.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка подачи с правым нижним вращением.	2	25.12
26.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка подачи с правым верхним вращением.	2	29.12
27.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов накатом справа на право.	2	05.01
28.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов подрезкой справа на право.	2	07.01
29.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов накатом слева налево.	2	12.01
30.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов подрезкой слева налево.	2	14.01
31.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов накатом перекрестно.	2	19.01
32.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов накатом перекрестно.	2	21.01
33.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка элементов игры. Отработка ударов подрезкой перекрестно.	2	25.01
34.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка подач.	2	28.01
35.	Упражнения ОФП, СФП. Знакомство с различными тактическими схемами игры.	2	02.02
36.	Упражнения ОФП, СФП. Работа над выбором тактической схемы игры.	2	04.02
37.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка выбранной тактической схемы игры.	2	09.02
38.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка выбранной тактической схемы игры.	2	11.02
39.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка ударов накатом слева налево.	2	16.02
40.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка ударов накатом слева налево.	2	18.02

41.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка ударов накатом слева налево.	2	25.02
42.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка ударов накатом справа направо.	2	01.03
43.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка ударов накатом справа направо.	2	03.03
44.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка ударов накатом перекрестно.	2	08.03
45.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка ударов накатом перекрестно.	2	10.03
46.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка ударов накатом перекрестно.	2	15.03
47.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка ударов накатом перекрестно.	2	17.03
48.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка ударов подрезкой слева налево.	2	22.03
49.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка ударов подрезкой справа направо.	2	24.03
50.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка ударов подрезкой перекрестно.	2	29.03
51.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка ударов подрезкой перекрестно.	2	31.03
52.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка различных типов подач		05.04
53.	Упражнения ОФП, СФП. Отработка различных типов подач.	2	07.04
54.	Упражнения ОФП. Внутри кружковое соревнование	2	12.04
55.	Упражнения ОФП. Контрольное тестирование полученных навыков игры в теннис.	2	14.04
56.	Упражнения ОФП. Контрольное тестирование полученных навыков игры в теннис.	2	19.04
	ИТОГО	114	



## Содержание изучаемого курса. I.

### Теоретические занятия

#### 1. Обзор состояния и развития тенниса.

Характеристика современного тенниса. Возникновение игры в теннис. Развитие тенниса в России. Сильнейшие теннисисты. Значение и место тенниса в системе физического воспитания.

#### 2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие для укрепления здоровья, развития двигательных способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### 3. Основы техники и тактики игры в теннис.

Понятие о технике и тактике. Взаимосвязь и взаимозависимость техники и тактики. Хватка ракетки и её виды. Основные технические приёмы в теннисе. Общая характеристика игры сильнейших теннисистов.

#### 4. Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Основные особенности ракетки: вес, толщина и форма ручки, степень натяжения струн. Выбор ракетки. Уход за ракеткой. Теннисные мячи. Уход за площадкой.

5. Правила игры в теннис. Правила игры. Поддача. Розыгрыш очка. Счёт. Порядок проведения встречи.

6. Психологическая подготовка. Воспитание моральных и волевых качеств: добросовестное отношение к тренировкам, трудолюбие, умение преодолевать трудности, дисциплина, организованность, смелость, решительность, настойчивость.

### II. Практические занятия

1. Общая и специальная физическая подготовка. упражнения на растягивание и расслабление; на развитие двигательных способностей, наиболее развиваемых в данный возрастной период: гибкость, координационные, скоростные, скоростно-силовые способности, выносливость; упражнения на гимнастической стенке, скамейке; упражнения с теннисными, баскетбольными и набивными мячами, гимнастическими палками, эспандерами.

2. Изучение и совершенствование техники. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация сочетаний ударов справа и слева на количество повторений за 1, 2, 3 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола по схеме "треугольник" на количество повторений за 30 с, имитация перемещений в 3-метровой зоне на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровой зоне у стола на количество повторений за 30 с, прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 30 с, за 1 мин, имитация перемещений в 3-метровом квадрате по схеме "восьмерка", игра на двух столах на счет, имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 1, 2, 3 мин.

3. Основы тактики игры в теннис. Совершенствование изученных приемов игры. Чередование нескольких приемов игры в быстром темпе, с различными направлениями полета мяча. Практические занятия. Сочетание сложных подач (

атакующими и защитными ударами. Поочередные контрудары слева и справа по диагонали против атакующих ударов "восьмеркой" (по прямой и по диагонали). Удар справа "топ-спин" против "подрезки", то же против длинной подачи "подрезкой". Парные . игры с применением изученных атакующих ударов. Защита "свечкой" С верхним вращением мяча. То же с вращением мяча вверх и в сторону.

Подачи: "подрезкой" мяча вниз справа и слева различной длины в сочетании с атакующими ударами слева и справа; с боковым вращением мяча слева и справа в различном направлении, чередование и выполнение серий различных по вращениям мяча подач. .

Отражение сложных подач: "накат", "подрезка", "подставка" и "топ-спин". Удары: слева против "подставок" и контрударов с различными вращениями мяча, справа против "подставок", "подрезок" и контрударов с различным вращением, сильный завершающий удар справа без вращения в сочетании с укороченным мячом, падающим в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Игры (на счет - двумя мячами) "подставкой" против "подставки" только ударами "накат" слева против защиты "подрезками" по углам, то же справа легкими "накатами", слева и справа неигровой рукой, в "крутиловку" втроем в одну и другую сторону. Тактика одиночной игры с противниками: защитниками, нападающими, комбинационными игроками. Особенности парных игр и тактика смешанных игр. Совершенствование тактики игры в разных зонах.

**4. Соревновательная практика.** Проведение учебных занятий, организация и проведение соревнований, составление планов одного и нескольких уроков.

**5. Контрольное тестирование.** Общая и специальная подготовленность занимающихся проверяется два раза в год по контрольным нормативам. Практика инструктора-общественника. Организация мест занятия, самодельный инвентарь. Обучение занимающихся основам техники игры, проведение тренировочных занятий, организация и проведение соревнований по настольному теннису.

#### **Специальные упражнения техники настольного тенниса.**

1. Набивание мяча ладонной стороной ракетки.
2. Набивание мяча тыльной стороной ракетки.
3. Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки.
4. Атакующие удары справа направо.
5. Атакующие удары слева налево.
6. Атакующие удары справа налево.
7. Атакующие удары слева направо.
8. Игра толчком.
9. Отработка техники подачи.

### **Методическое обеспечение. Приемы, методы и формы занятий.**

Занятия проводятся в основном в групповой форме. Учитываются склонности детей, их индивидуальные особенности, для этого используется такая организационная форма как объединение учащихся разного возраста.

Усилению мотивации занятий на кружке способствует привлечение подростков к содействию, руководство командой, т.е. овладение организаторскими навыками.

Занятия проходят в спортивном зале, на свежем воздухе.

**Формы проведения итогов по каждой теме:** Метод тестирования контрольных испытаний, соревнования.

**Оборудование:** Теннисный стол, ракетки, теннисный шарик, сетка, различные виды мячей, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические палки.

### **Литература.**

1. Программа по физическому воспитанию учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. М. «Просвещение», 1993
2. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М. «Просвещение», 1986г.
3. Г.П.Богданов. Уроки физической культуры М. «Просвещение», 1984г.
4. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М, Просвещение, 1982г.
5. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4.
6. Байгулов Ю. П., Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3.
7. Байгулов Ю. П., Романин А. Н. Кто станет теннисистом. - Спортивные игры, 1973, №6.
8. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
9. Иванов В. С. Теннис на столе. М., 1970.
10. Кудряшов Г. А. Чертежи на теннисном столе. - Спортивные игры, 1972, №8.
11. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
12. Старажила А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №10.
13. Филин В. П., Талышев Ф. М. Тем, кто тренирует юных. - Теория и практика физической культуры, 1971, №2.
14. Филин В. П. Начальная подготовка юного спортсмена. М., 1966.