РАССМОТРЕНА УТВЕРЖДАЮ:

на заседании методического совета Директор МБУДО СШ № 7

№ \_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Г.Красноруцкая

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## по дополнительной общеразвивающей программе

##  «Теннис»

этап подготовки: СОГ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

год обучения: \_1\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

возраст обучающихся: 6-18\_\_\_\_ лет

**Разработчик:**

ФИО

тренера-преподавателя

### Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Теннис» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 п.273-ФЗ (ред. От 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации»,

- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

При разработке дополнительной общеобразовательной программы- дополнительной общеразвивающей программы «Теннис» была использована: «Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту)/ под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П.Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2007.

|  |  |
| --- | --- |
| **Направленность дополнительной образовательной программы**  | Формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья обучающихсяпосредством занятий настольным теннисом, популяризация данного вида спорта. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям настольным теннисом.  |
| **Цель рабочей программы**  | Планирование результатов подготовки физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитание социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.  |
| **Задачи этапа и года обучения**  | 1. Отбор способных к занятиям Настольным теннисом детей. 2. Формирование стойкого интереса к занятиям. 3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма. 4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры. 5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям. 6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами по Настольному теннису  |
| **Особенности организации и обучения по рабочей программе в учебном году**  | Реализация дополнительной общеразвивающей программы по «Настольному теннису» предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, без предъявления требований к достижению высоких результатов в спорте. Данная программа позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности, имеет оздоровительную направленность и позволяет обучающимся заниматься выбранным видом спорта, при этом не испытывая непосильных физических нагрузок. .  |
| **Режим учебнотренировочных занятий**  | Занятия в группе **\_\_\_\_\_\_\_** (этап/год обучения) \_\_\_\_\_\_\_\_\_ (вид спорта) проводятся под руководством тренера-преподавателя **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Ф.И.О)** работающего по программе, начиная с 1 сентября, c обучающимися \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года рождения. Продолжительность одного занятия – 2 (90 минут). Данная рабочая программа рассчитана на 46 недели учебно - тренировочных занятий. \_\_\_ недели в спортивном зале, 4 недели УТС, 6 недель работа, по планам самостоятельной подготовки. Всего \_\_\_\_\_ годовых часов. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Особенности методики преподавания**  | Соблюдения принципа от простого к сложному, отработка технических навыков при многократном повторении, принцип наглядности «Сделай как я».  |
| **Методы и формы обучения**  | Методы: Словесный, наглядный, практический. Формы: фронтальные, групповые, коллективные, парные, индивидуальные.   |

## Учебный план-график

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

 группы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ года обучения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 *ВИД СПОРТА: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

 НАГРУЗКА : \_\_ часов в неделю

 *ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ:*  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

###

### Годовой тематический план учебно-тренировочных занятий

### для группы \_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (вид спорта)

нагрузка \_\_ часов в неделю

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Содержание программного материала  | Кол-во часов  |
|  | **1. Теоретическая подготовка**  |  |
| 1.1  | Правила вида спорта | 2,5 |
| 1.2  | Принцип честной спортивной борьбы | 2,5 |
| 1.3  | Сведения о строении и функциях организма человека | 2,5 |
| 1.4  | Влияние физических упражнений на человека | 2,5 |
| 1.5  | Особенности техники вида спорта | 2,5 |
| 1.6  | Техника безопасности при занятии спортом | 2,5 |
|  | Итого часов по теории:  | 15 |
|  | **2. Практическая подготовка**  |  |
|  | *1.Общая физическая подготовка*  |  |
| 1.1  | Упражнения для воспитания силовых способностей | 13 |
| 1.2  | Упражнения для воспитания координационных способностей | 14 |
| 1.3  | Упражнения для воспитания скоростных качеств  | 13 |
| 1.4  | Упражнения для развития быстроты и ловкости | 14 |
| 1.5  | Упражнения на расслабление  | 14 |
| 1.6  | Упражнения для развития гибкости | 13 |
|  | Итого часов ОФП:  | 81 |
|  | *2.Специальная физическая подготовка*  |  |
| 2.1  | Упражнения для развития выносливости | 20 |
| 2.2  | Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств | 20 |
|  | Итого часов СФП:  | 40 |
|  | *3.Техническая подготовка*  |  |
| 3.1  | Техника хвата теннисной ракетки | 3 |
| 3.2  | Жонглирование теннисным мячом | 3 |
| 3.3  | Передвижения теннисиста | 4 |
| 3.4  | Стойка теннисиста | 3 |
| 3.5 | Основные виды вращения мяча | 3 |
| 3.6 | Подачи мяча | 4 |
| 3.7 | Удары по теннисному мячу | 3 |
| 3.8 | оптимальный по величине и форме замах | 3 |
|   | Итого часов по ТП:  | 26 |
|  |  4*.Тактическая подготовка*  |  |
| 4.1  | подачи | 2 |
| 4.2  | Прием подач ударом | 2 |
| 4.3  | Удары промежуточные | 2 |
| 4.4 | Удары атакующие | 2 |
| 4.5 | * Удары защитные
 | 2 |
|   | Итого часов по ТТП:  | 10 |

**ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отделение \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Направление работы**  | **Мероприятия**  | **Сроки проведения**  |
| 1.  | **Профориентационная деятельность**  |
| 1.1.  | Судейская практика  | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** * практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
* приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
* приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
 | В течение года  |
| 1.2.  | Инструкторская практика  | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; * составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;
* формирование склонности к педагогической работе;
 | В течение года  |
| 2.  | **Здоровьесбережение**  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни      | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;  | В течение года  |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | **Беседы и изучение вопроса в рамках теоретической подготовки. Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: **-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);  | В течение года  |
| 2.3  | Мероприятия, направленные на предупреждение террористической и экстремистской деятельности  | **Беседы, инструктажи.**  | В течение года  |
| 2.4  | Мероприятия, направленные на профилактику наркомании  | **Беседы.**  | В течение года  |
| 2.5  | Мероприятия, направленные на обеспечение санитарноэпидемиологического благополучия населения  | **Беседы, инструктажи, практическое выполнение правил и мер безопасности в условиях учебно-тренировочного процесса.**  | В течение года, по мере необходимости  |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1.  | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)  | **Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия** с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.  | В течение года  |
| 3.2.  | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в: * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;
* тематических физкультурно-спортивных праздниках.
 | В течение года  |
| 3.3.  | Мероприятия, направленные на формирование экологической культуры  | Беседы, онлайн-викторины природоохранного содержания, участие в экологических мероприятиях.  | В течение года  |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1.  | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)  | **Семинары, мастер-классы, открытые занятия для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;  | В течение года  |