

#### **9-10. Основы техники и тактики игры.**

Характеристика основных приемов техники перемещения, удар, передача, маневр, подачи. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения подачи мяча выше стола. Техника передвижения. Подскок толчком двух ног. Подскок толчком одной ноги. Техника владения мячом при ударе ракеткой. Ловля катящегося мяча. Передача мяча, ракеткой с отскоком от пола, подброски мяча с места одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую позицию стола, с изменением направления движений.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, подачи ракеткой в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных приемов упора ракеткой, передвижений в зависимости от действия и расположения соперника по вертикали; выбор места и способа подачи мяча над столом; противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков-отступания. Командные действия. Личная система защиты.

#### **11. Контрольные игры и соревнования:**

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

#### **12. Установка на игру и разбор ее проведения.**

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

#### **13. Посещение соревнований**

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

#### **Образовательные результаты по итогам изучения курса**

- знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника ;
  - знание социально-биологических основ физической культуры;
  - знание методов самоконтроля, методики и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;
  - воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;
  - умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;
  - развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.
  - формирование жизненно важных умений и навыков;
  - формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.
- Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.



### Перечень учебно-методического обеспечения

#### Литература:

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства. - М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.
10. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.
11. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1998.
12. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2002.
13. А.Ю.П. Байгулов. "Настольный теннис вчера, сегодня, завтра". Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.

#### Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с рекомендациями, изложенными в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – Москва: «Просвещение», 2004.)

**Цель:** Обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Для решения этой цели обеспечиваются следующие задачи:

1. Развивать специальные физические данные: координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность, реагирование на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, координации, силы и гибкости).
2. Способствовать укреплению здоровья.
3. Развивать двигательные способности.
4. Повышать общую физическую подготовку.
5. Воспитывать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.

*И/теннис* – вид спорта, в центре внимания которого находится индивидуальная техника.

Условия игровой деятельности приучают занимающихся:

- Действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- ~~Постоянно следить за ходом игры; мгновенно оценивать изменяющуюся обстановку и принимать правильные решения.~~
- Реализация данной программы предполагает:
- Овладение техникой основных приемов нападения и защиты;
- Формирование навыков деятельности игрока;
- Приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по и/теннису;
- Содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Данная программа рассчитана на 34 часа.



Программа составлена на основе « Авторской педагогической разработке (адаптационного типа) дополнительная образовательная программа « теннис» для обучающихся 7-17 лет ». Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела « теннис ». В настоящее время теннис, как вид спорта получил широкое распространение в Казахстане и мире. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по теннису существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового тенниса в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия теннисом на улучшение зрения и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В теннисе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают благоприятные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

#### **Цель программы:**

Формирование физической культуры занимающихся через освоение ими навыков игры в теннис.

#### **Задачи:**

##### Обучающие:

- обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;
- обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации( по теннису);
- приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;
- формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

### Во внеурочное время

формирование положительной мотивации обучения и познавательного интереса к предмету, формирование потребности в познании, развитие активной познавательной деятельности, развитие личности.

### Разнообразие

разнообразие деятельности связано со сменой деятельности (дисциплины) деятельности по предмету + занятия + занятия и занятия по выбору обучающихся для игры в театре, рисования, лепки, танца, конструирования.

### Методы и формы обучения

Важным преимуществом для учебно-познавательной работы является применение разнообразных форм занятий и уроков. Для повышения интереса обучающихся к занятиям необходимо в форме различных учебных занятий использовать разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

С занятиями (методы создания) учащихся необходимо использовать разнообразие форм занятий. Для этого необходимо использовать различные формы, методы, методы, занятия.

На занятиях необходимо применять следующие формы и методы: занятия, занятия, занятия, занятия. Эти занятия необходимо проводить у учащихся конкретные предметные и предметные занятия.

### Практические методы

- метод управления

- игра

- соревновательный

- игровой процесс

Главным из них является метод управления, который предусматривает разнообразные занятия учащихся.

Разнообразие управлений осуществляется двумя методами:

- в играх по предмету.

Играми и соревновательными методами предусматривается участие учащихся в различных занятиях. Методы игровой деятельности предусматривают выполнение заданий по специально подготовленным занятиям (занятиям). Управление осуществляется с учетом психической и физической готовности обучающихся.

Формы обучения индивидуальных формальных, групповых, коллективных.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Целевыми предусматриваются проведение теоретических и практических занятий.

выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Активной позицией работы курса по достижению поставленных программных требований по развитию познавательности учащихся.

выражаются в личностных качествах физического развития, физической, психической, интеллектуальной, творческой

активности.

Основной принцип работы в подготовительных группах - универсальность. Исходя из этого обучения ставятся следующие частные задачи:

укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, подготовка и выполнение контрольных нормативов.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в секции с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем курса совместно с занимающимися.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по теннису и вне ее. Содержание программы включает в себя следующие виды спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям СФП баскетболиста и тактико-техническим действиям.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного развития баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает в себя упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача мяча, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники учителя, которые проводят упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задача этой учебной практики научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Каждый учащийся должен уметь вести протокол игры, подготовить заявку для участия в соревнованиях, составить таблицу соревнований.

Реализация тематического плана рассчитана на учебную базу общеобразовательной школы (спортивный зал, спортивная площадка). Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Ракетки 2 комплекта.
2. Крепления для сетки 2 комплекта
3. Сетка
4. Теннисный стол укомплектованы
5. Мячи теннисные.



### Содержание разделов и тем курса

#### 1. Физическая культура и спорт в Казахстане.

Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллективов физической культуры.

#### 2. Краткий обзор развития тенниса в Казахстане.

История развития.

#### 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

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

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

#### 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся теннисом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питание с учетом занятий спортом.

#### 6. Правила игры в теннис.

Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии.

#### 7. Место занятий и инвентарь.

Инвентарь для игры в теннис. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

#### 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение ОФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивного технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, с перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направлений по зрительному сигналу. Старты из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40 м, 60 м. Кросс.

Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к циту», «Вызов номеров», «Бегуны», «Кто сильнее».



### **9-10. Основы техники и тактики игры.**

Характеристика основных приемов техники перемещения, удар, передача, маневр, подачи. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. На втором году обучения продолжается изучение материала, представленного в предыдущем году. Ниже проводится новый материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения технике нападения подачи мяча выше стола. Техника передвижения. Подскок толчком двух ног. Подскок толчком одной ноги. Техника владения мячом при ударе ракеткой. Ловля катящегося мяча. Передача мяча, ракеткой с отскоком от пола, подброски мяча с места одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока с переводом мяча на другую позицию стола, с изменением направления движений.

Техника защиты. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, подачи ракеткой в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных приемов упора ракеткой, передвижений в зависимости от действия и расположения соперника по вертикали; выбор места и способа подачи мяча над столом; противодействие выходу на свободное место для получения мяча, действие одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков, отступление. Командные действия. Личная система защиты.

### **11. Контрольные игры и соревнования:**

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результат соревнований. Практические занятия: сдача норм мониторинга. Соревнования.

### **12. Установка на игру и разбор ее проведения.**

Соблюдение учащимися спортивной этике дисциплины, любовь и преданность своему коллективу.

### **13. Посещение соревнований.**

Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

**Образовательные результаты по итогам изучения курса**

- знание и понимание места физической культуры в общекультурном развитии школьника ;
  - знание социально-биологических основ физической культуры;
  - знание методов самоконтроля, методик и особенностей занятий при самостоятельных занятиях физическими упражнениями в соответствии с избранной системой физических упражнений;
  - воспитание качеств: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении цели, умение переносить большие нагрузки, умение реально оценивать свои возможности;
  - умение применять современные средства и методики формирования здорового стиля жизни, саморегуляции и самоуправления;
  - развитие таких качеств, как выносливость, сила, гибкость, координация.
  - формирование жизненно важных умений и навыков;
  - формирование личностных качеств: умение работать с информацией в соответствии с инструктивными указаниями, стремление к расширению и углублению знаний и умений, умение организовать свою работу, коммуникабельность, исполнительность, дисциплинированность, ответственность, инициативность.
- Для учета знаний, умений и навыков в качестве процедуры оценивания результатов используются контрольные испытания, соревнования, товарищеские встречи.



*Перечень учебно-методического обеспечения*

*Литература:*

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства. - М.: ФиС, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.
10. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.
11. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1998.
12. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 2002.
13. А.Ю.П. Байгузов."Настольный теннис вчера, сегодня, завтра". Москва. "Физкультура и спорт" 2000г.