

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Протокол № 1
от « 30 » августа 2017г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 182
(В.В.Адамович)
30 августа 2017г.
Приказ № 368

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА

«Большой теннис»

Возраст обучающихся 7-9 лет
Срок реализации - 2 года

Разработчик:
Педагог дополнительного образования
Цаплина Анастасия Николаевна

I. Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность:

Педагогическая целесообразность образовательной программы заключается в том, что она ориентирована не на достижение высоких спортивных достижений, как ориентированы образовательные программы спортивных школ, а на социализацию занимающихся через занятия большим теннисом.

Популярность большого тенниса в нашей стране повышается, сейчас модно и престижно быть красивым, ловким и умным, а следовательно, владеющий техникой игры ребенок может проявить себя и утвердиться среди ровесников и быть успешным.

Отличительная особенность заключается в том, что ребенок социализируется в группе сверстников, учится контролировать свои эмоции, дисциплинируется, укрепляет здоровье, развивает ловкость и выносливость.

Адресат программы

В объединении большой теннис могут заниматься учащиеся от 7 до 9 лет. Настоящая программа предусматривает комплектование групп с учетом возрастных, психофизиологических особенностей, а также уровня физической подготовленности детей, имеющих допуск к занятиям по мини-футболу:

Младшая группа - 7-8лет; Средняя группа – 8-9 лет. Рассчитана на два года обучения, первый год 144 часа за год, второй год 144 часа за год.

Цель программы:

Привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями; укрепление здоровья; овладение основными техническими приемами тенниса.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить техническим приемам большого тенниса.
- Способствовать умению играть в спортивную игру.
- Сформировать знания правил игры.

Воспитательные:

- Воспитание личностных качеств человека: целеустремленность, дисциплинированность, честность, самообладание, самостоятельность и др.
- Приобщение к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- Способствовать развитию физических качеств (быстрота реакции, быстрота одиночного действия, ловкости, выносливости, гибкости и силы) посредством физических упражнений.
- Способствовать развитию в активности и самоутверждении.

Условия реализации программы:

В начале учебного года проводится набор учащихся в группу первого года обучения и допускается набор на второй год обучения на основании прохождения контрольных

тестов. Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного. Срок реализации программы 2 года.

I этап: Начальная подготовка – 1 год

I год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа

Первый год – спортивно-оздоровительный этап продолжительностью 1 год. За время обучения, занимающиеся овладевают общими навыками большого тенниса, основами игры

II этап: Начальная спортивная специализация –1 год

II год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа

Второй год программы обучения должна закладывать основы грамотности в области большого тенниса и формировать начальные умения и навыки.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом материально-технических условий, существующих в образовательных учреждениях.

Также необходимо наличие справки от врача при зачислении в группы.

Программа рассчитана на группы малой наполняемости от 5 до 15 человек. Переход на следующий этап обучения проводится при выполнении требований предыдущего этапа.

Программа допускает повторное обучение на каждом из этапов.

Ежегодно учащиеся проходят тестирование.

Формы организации деятельности: групповые, индивидуальные.

Материально-техническое оснащение занятий:

- Спортивный зал - Тренажерный зал.
- Спортивный инвентарь: мячи, сетка, скакалки, гантели, тренажеры, гимнастические маты.

Планируемые результаты:

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по большому теннису, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по большому теннису, являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по большому теннису, являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия большого тенниса, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. Учебный план 1 год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и дисциплин</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Формы контроля</i>
1.	Комплектование группы Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	6	1	5	
2.	Теоретические сведения	4	4		Опрос
3.	Физическая подготовка	48	2	46	Нормативы
4.	Техническая подготовка	68	1	67	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	8	1	7	Наблюдение
6.	Контрольные занятия Внутрисекционные игры.	8		8	Игры
7.	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого:	144	10	134	

Учебный план 2 год обучения

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и дисциплин</i>	<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Формы контроля</i>
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	
2.	Теоретические сведения	4	4		Опрос
3.	Физическая подготовка	48	2	46	Нормативы
4.	Техническая подготовка	68	1	67	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	12	1	11	Наблюдение
6.	Контрольные занятия Внутрисекционные игры.	8		8	Игры
7.	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого:	144	10	134	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 182

(В.В.Адамович)

Проект № 368
«30» августа 2017

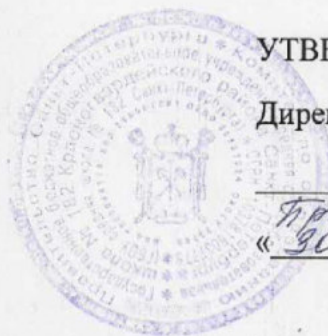


III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09.	25.05.	36	144	2 раза неделю по 2 часа
2 год	01.09	25.05.	36	144	2 раза неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рассмотрено
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «30» августа 2017



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 182
(В.В.Адамович)
Протокол № 368
«30» августа 2017

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной общеобразовательной программе

«Большой теннис»

Год обучения 1-ый

Группа

Возраст обучающихся 7-8 лет

Цаплина Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2017

Цель программы:

Привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями; укрепление здоровья; овладение основными техническими приемами тенниса.

Задачи программы:**Обучающие:**

- Обучить техническим приемам большого тенниса.
- Способствовать умению играть в спортивную игру.
- Сформировать знания правил игры.

Воспитательные:

- Воспитание личностных качеств человека: целеустремленность, дисциплинированность, честность, самообладание, самостоятельность и др.
- Приобщение к здоровому образу жизни.

Развивающие:

- Способствовать развитию физических качеств (быстрота реакции, быстрота одиночного действия, ловкости, выносливости, гибкости и силы) посредством физических упражнений.
- Способствовать развитию в активности и самоутверждении.

Планируемые результаты:

- выполнение нормативов ОФП согласно возрастной группе по общей физической подготовке, технической и тактической подготовке
- умение выполнить технику двигательного действия
- приобретение первичных тактических приемов
- приобретение теоретических знаний

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план	факт	прим еч.
1	Комплектование группы	6			
2	Вводный урок по большому теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития большого тенниса.	2			
3	Гигиена. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки.	2			
4	Изучение плоскостей вращения мяча.	2			
5	Изучение плоскостей вращения мяча.	2			
6	Изучение хваток.	2			
7	Изучение хваток.	2			
8	Изучение выпадов.	2			
9	Изучение выпадов.	2			
10	Передвижение игрока приставными шагами.	2			

11	Передвижение игрока приставными шагами.	2			
12	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2			
13	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	2			
14	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2			
15	Обучение техники подачи прямым ударом, совершенствование плоскостей вращения мяча.	2			
16	Игра-подача	2			
17	Игра-подача	2			
18	Обучение подачи «Маятник».	2			
19	Обучение подачи «Маятник».	2			
20	Подготовительные упражнения без мяча. Упражнения с подвесным мячом.	2			
21	Подготовительные упражнения без мяча. Упражнения с подвесным мячом.	2			
22	Обучение подачи, совершенствование техники подачи «Маятник».	2			
23	Обучение подачи, совершенствование техники подачи «Маятник».	2			
24	Совершенствование подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре.	2			
25	Совершенствование подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре.	2			
26	Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	2			
27	Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка.	2			
28	Освоение техники удара справа у стенки, на площадке.	2			
29	Освоение техники удара справа у стенки, на площадке.	2			
30	Освоение техники удара слева, на площадке.	2			
31	Освоение техники удара слева, на площадке.	2			
32	Совершенствование техники удара слева, справа. Игра с применением этих ударов.	2			
33	Совершенствование техники удара слева, справа. Игра с применением этих ударов.	2			
34	Соревнования в группе.	2			
35	Обучение техники крученого удара.	2			
36	Обучение техники крученого удара.	2			

37	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2			
38	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач.	2			
39	Совершенствование техники постановки руки в игре,	2			
40	Совершенствование техники постановки руки в игре,	2			
41	Обучение техники резаного удара.	2			
42	Обучение техники резаного удара.	2			
43	Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2			
44	Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2			
45	Обучение чередованию ударов по диагонали.	2			
46	Обучение чередованию ударов по диагонали.	2			
47	Обучение упражнению «треугольник».	2			
48	Обучение упражнению «треугольник».	2			
49	Занятие по совершенствованию подач.	2			
50	Занятие по совершенствованию подач.	2			
51	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2			
52	Обучение упражнению «восьмерка».	2			
53	Обучение упражнению «игра на ошибки».	2			
54	Изучение разновидности подач. О.Ф.П.	2			
55	Совершенствование плоской подачи. О.Ф.П.	2			
56	Обучение крученой подаче. О.Ф.П.	2			
57	Совершенствование в группах по качеству элементов игры и общей физической подготовки.	2			
58	Обучение технике ударам с лета. Развитие общей физической подготовки.	2			
59	Обучение технике резаного удара с лета.	2			
60	Обучение технике удара «свеча».	2			
61	Применение элемента «подрезка» в игре.	2			
62	Совершенствование изученных элементов в игре.	2			
63	Изучение технического приёма «свеча».	2			
64	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	2			
65	Занятие с применением приёма «свеча».	2			

66	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2			
67	Изучение элемента «Удар над головой».	2			
68	Обучение ударам с полулета.	2			
69	Изучение тактики тенниса	2			
70	Контрольное занятие. Сдача нормативов ОФП, контроль тактико-технической подготовки	2			
Итого:		144ч			

Содержание программы обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: ТБ во время занятий в зале. ТБ при проведении подвижных игр. ТБ при проведении соревнований.

Практика: разминка, подвижные игры

2. Теоретические сведения.

Теория: Краткий обзор развития большого тенниса. Описание игры. Инструктаж по ТБ. Развитие игры среди школьников. Влияние занятий большим теннисом на организм детей. Инвентарь для занятий, уход за ним. Гигиена, врачебный контроль. Правила игры.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Объяснение и показ выполнения упражнений по ОФП

Практика: прыжки со скакалкой; бег боком (перекрестными и приставными шагами); бег «змейкой» левым и правым боком вперед; бег «змейкой» перекрестными и приставными шагами; бег «змейкой» животом и спиной вперед между теннисными мячами; ходьба на носочках; ходьба на пяточках; упражнения на растягивание мышц. Специальные подготовительные упражнения: игра-упражнение «Поменяй мячи местами»; упражнение «Восьмерка» упражнение «Физический маятник». Тестирование физической подготовленности.

4. Техническая подготовка

Теория: Общие сведения об основных технических приёмах игры

Практика: Упражнения с теннисным мячом. Обучение хватке ракетки. Подготовительные упражнения с мячом и ракеткой. Исходные позиции для ударов справа, слева, с лета. Имитационные упражнения для ударов справа, слева, с лета. «Танец» теннисиста. Контрольное занятие. Упражнение «Встречный мяч» под удары справа, слева и с лета. Упражнение у тренировочной стенки «ловить правой». Контрольное занятие. Плоские удары справа с отскока. Плоские удары слева с отскока. Контрольное занятие. Удары с лета справа.

Удары слета слева. Контрольное занятие. Удары над головой. Поддача. Контрольное занятие.

5. Тактическая подготовка

Теория: Общие сведения об основных тактических приёмах и игры в нападении. Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите

Практика: «Игра ошибок». Обучение игре со счетом (1 партия). Правила одиночной и парной игры. Тактические приемы. Контрольное занятие

Практика: Контрольные занятия по сдаче нормативов. Контрольные игры.

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов. Задачи на следующий год обучения. *Практика:* Контрольное занятие.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 370
от « 30 » август 2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 182
В. В. Адамович
Приказ № 370
« 30 » август 2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Большой теннис»

Год обучения: 2 – ой

Группа № 1

Возраст учащихся 7-9 лет

Разработчик:
Цаплина Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018

Цель программы:

Привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями; укрепление здоровья; овладение основными техническими приемами тенниса.

Задачи обучения:

Обучающие:

- Обучить практическим навыкам большого тенниса;
- Познакомить учащихся с культурой большого тенниса;
- Обучить учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Организовать и обеспечить безопасность на тренировках и различных мероприятиях по теннису.

Воспитательные:

- Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности спортсменов;
- Привить необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне, на протяжении всех лет обучения в школе;
- Выработать у учащихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- Содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Укрепить здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

Планируемые результаты

- освоение простейших элементов большого тенниса (общая физическая подготовка, тактические схемы)
- освоение терминологии большого тенниса (счёт, названия упражнений, профессиональных терминов);
- играют в теннис
- осваивают тактические действия во время игры

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план	факт	примеч
1	Вводный урок по большому теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития большого тенниса.	2			

2	Гигиена. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки.	2			
3	Совершенствование техники постановки руки в игре.	2			
4	Обучение техники резаного удара.	2			
5	Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2			
6	Обучение чередованию ударов по диагонали.	2			
7	Обучение упражнению «треугольник».	2			
8	Занятие по совершенствованию подачи.	2			
9	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2			
10	Обучение упражнению «восьмерка».	2			
11	Обучение упражнению «игра на ошибки».	2			
12	Изучение разновидности подачи. О.Ф.П.	2			
13	Совершенствование плоской подачи. О.Ф.П.	2			
14	Обучение крученой подаче. О.Ф.П.	2			
15	Совершенствование техники постановки руки в игре. Обучение техники резаного удара.	2			
16	Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2			
17	Обучение чередованию ударов по диагонали.	2			
18	Обучение упражнению «треугольник».	2			
19	Занятие по совершенствованию подачи.	2			
20	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2			
21	Обучение упражнению «восьмерка».	2			
22	Обучение упражнению «игра на ошибки».	2			
23	Изучение разновидности подачи. О.Ф.П.	2			
24	Совершенствование плоской подачи. О.Ф.П.	2			
25	Обучение крученой подаче. О.Ф.П.	2			
26	Совершенствование техники постановки руки в игре,	2			
27	Обучение техники резаного удара.	2			

28	Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2			
29	Обучение чередованию ударов по диагонали.	2			
30	Обучение упражнению» треугольник».	2			
31	Занятие по совершенствованию подач,	2			
32	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2			
33	Обучение упражнению «восьмерка».	2			
34	Обучение упражнению «игра на ошибки».	2			
35	Изучение разновидностей подач. О.Ф.П.	2			
36	Совершенствование плоской подачи. О.Ф.П.	2			
37	Обучение крученой подаче. О.Ф.П.	2			
38	Совершенствование техники постановки руки в игре.	2			
39	Совершенствование техники постановки руки в игре.	2			
40	Обучение техники резаного удара.	2			
41	Обучение техники резаного удара.	2			
42	Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2			
43	Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2			
44	Обучение чередованию ударов по диагонали.	2			
45	Обучение чередованию ударов по диагонали.	2			
46	Обучение упражнению» треугольник».	2			
47	Обучение упражнению» треугольник».	2			
48	Занятие по совершенствованию подач.	2			
49	Занятие по совершенствованию подач.	2			
50	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2			
51	Обучение упражнению «восьмерка».	2			
52	Обучение упражнению «игра на ошибки».	2			
53	Изучение разновидностей подач. О.Ф.П.	2			
54	Совершенствование плоской подачи. О.Ф.П.	2			

55	Обучение крученой подаче. О.Ф.П.	2			
56	Совершенствование в группах по качеству элементов игры и общей физической подготовки.	2			
57	Обучение технике ударам с лета. Развитие общей физ. подготовки.	2			
58	Обучение технике резаного удара с лета.	2			
59	Обучение технике удара «свеча».	2			
60	Применение элемента «подрезка» в игре.	2			
61	Совершенствование изученных элементов в игре.	2			
62	Изучение технического приёма «свеча».	2			
63	Совершенствование технического приёма «свеча» в игре.	2			
64	Занятие с применением приёма «свеча».	2			
65	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2			
66	Обучение технике ударам с лета. Развитие общей физ.подготовки.	2			
67	Обучение технике резаного удара с лета.	2			
68	Обучение технике удара «свеча».	2			
69	Применение элемента «подрезка» в игре.	2			
70	Применение элемента «подрезка» в игре.	2			
71	Совершенствование изученных элементов в игре.	2			
72	Контрольное занятие. Сдача нормативов ОФП, контроль тактико-технической подготовки	2			
	Итого	144 ч			

Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Охрана труда во время занятий в зале. ТБ при проведении подвижных игр. ТБ при проведении соревнований. *Практика:* разминка, подвижные игры

2. Теоретические сведения.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Предупреждение травм, оказание первой помощи. Правила игры.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Объяснение и показ выполнения упражнений по ОФП

Практика: прыжки со скакалкой; прыжок «кенгуру»; бег в «рваном» ритме; бег спиной вперед; бег «змейкой» в обход лежащих в ряд теннисных мячей на расстоянии 40-50 см друг от друга; упражнения на растягивание мышц, упражнения на растягивание мышц. Специальные подготовительные упражнения: упражнение «Крутильный мятник»; упражнение «Ритм»; упражнение «Комар на спине»; Тестирование физической подготовленности.

4. Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки. Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении. Общие сведения об основных технических приёмах игры в защите

Практика: Упражнения с теннисным мячом. Отработка исходных позиций для ударов справа, слева, с лета. Имитационные упражнения для ударов справа, слева, с лета. Контрольное занятие. Отработка ударов справа, слева и с лета. Упражнения у тренировочной стенки. Контрольное занятие Отработка плоских ударов справа с отскока. Плоские удары слева с отскока. Крученые удары справа с отскока. Крученые удары слева с отскока. Крученые удары справа с отскока. Крученые удары слева с отскока. Резанные удары справа. Резанные удары слева. Контрольное занятие

5. Тактическая подготовка

Теория: Тактические действия в нападении (групповые и индивидуальные).
Тактические действия в защите (групповые и индивидуальные)

Практика: Совершенствование тактики игры. «Игра ошибок». Игра со счетом. Правила одиночной и парной игры. Тактические приемы, практика судейства. Контрольное занятие

6. Контрольные занятия

Практика: Контрольные занятия по сдаче нормативов. Контрольные игры. Внутрисекционные соревнования.

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов. Задачи на следующий год обучения. *Практика:* Контрольное занятие.

V. Оценочные и методические материалы

Контроль:

Программа оценки технической подготовленности

Действие	За ма х	П од хо д к мя ----	В ын ос ра ке тк и	на мя ч	М ом ен т уд ар	Ок он ча ни е уд ар	В ых од из уд ар а	О це нк а об щ
1	2	3	4	5	6	7	8	
I. Удары с отскока. 1. Плоские удары с задней линии справа(слева): -в средней точке; -в высокой точке; -в высокой точке внутри корта								
2. Крученые удары с задней линии справа (слева): в средней точке; в высокой точке; -в низкой точке -внутри корта с выходом к сетке								
3. Резанные удары с задней линии справа (слева): -в средней точке; -в высокой точке; -в низкой точке; -внутри корта с выходом к сетке.								
4. Укороченные удары с задней линии справа (слева)								
5. "Свеча": -обводящая крученая справа (слева); - обводящая резаная справа (слева)								
II. Удары с лёта: - в средней точке; -в высокой точке; -в низкой точке -укороченный удар								
III. Удары над головой: -с места слета; -с отходом назад в прыжке; -с отходом назад с отскока								
IV. Подача: 1. В первый квадрат в разные зоны: -плоская; -крученая; -резанная								
2. Во второй квадрат в разные зоны: -плоская; -крученая; -резанная.								

Программа тестирования физической подготовленности

Тесты	Что оценивается
-------	-----------------

1. Бег 30 м (20 м у детей 6-7 лет). Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Тест выполняется 2 раза. Учитывается лучший результат.	Скоростные способности
2. Бег 30 м (20 м у детей 6-7 лет) из сложного положения - сидя спиной у направления движения, скрестив ноги и руки. Тест выполняется один раз.	Координационные способности
3. Ловля палки. Тестирующий держит вертикальную палку, которую "обхватывает" рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды "внимание" тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, что бы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия. Тест выполняется три раза. Пытается лучший результат.	Быстрота реакции на движущийся объект и частично быстрота одиночного движения
4. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Теннисист выполняет 3 раза прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Учитывается лучший результат.	Скоростно-силовые способности
5. Прыжок вверх с места толчком двух ног. Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить теннисисту встать к ней боком, вытянув вверх руку. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотягивается. Затем занимающийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Прыжки повторять три раза. Учитывается лучший результат.	Скоростно-силовые способности
6. Метание набивного мяча. Метание выполняется движением подачи три раза теннисным мячом. В зачет идет лучший результат.	Скоростно-силовые способности
7. "Челнок". Максимально быстро пробежать шесть раз (дети 6-7 лет четыре раза) восьми метровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется один раз.	Выносливость
8. Подбивание теннисного мяча вниз правой рукой, левой, попеременно правой и левой. Время подбивания 15 секунд.	Быстрота реакции на движущийся объект
9. Ловля мяча, выпущенного тренером, стоящим на расстоянии 4 м лицом к тестируемому. Исходное положение тренера - руки в стороны на ширине плеч, в каждой руке по теннисному мячу. По сигналу тренер отпускает один из мячей, который ребенок должен поймать с первого отскока.	Быстрота реакции на движущийся объект
10. Ловля мячей, выбрасываемых тренером в разных направлениях после первого отскока. Ребенок стоит напротив тренера на расстоянии 4 м. Ловля мячей, выбрасываемых тренером из-за головы ребенка в разных направлениях. Ребенок стоит спиной к тренеру на расстоянии 2 м.	Быстрота реакции на движущийся объект

Методы и формы обучения:

Основные формы проведения занятий:

- практические занятия в зале.
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

Методы, используемые в проведении занятий:

- словесный; -наглядный;
- практический.

Формы подведения итогов реализации программы.

Формы промежуточной аттестации:

-участие в квалификационных тестах на контрольном занятии.
(см. Приложение, таблица №1.)

Формы итоговой аттестации:

- участие в школьных, районных соревнованиях;
- участие в подготовке и проведении соревнований.

Информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Гогоно Е.Н., Б.И. Марьянов. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 288 с.
2. Киселев Ю. Победы! Размышления и советы психолога спорта. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 328 с.
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Поротов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; под ред. Ю.Д. Поротова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520 с.
4. Л.В. Былеева, И.М. Коротоков, Р.В. Климова, Е.В. Кузьмичёва. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 279 с.
5. Под общей редакцией доктора пед. наук Е.В. Коневой. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. – 448 с.
6. Сидоренко С.П., С.Л. Сыров. Теннис. Силовая подготовка. Лениздат, 2005

Список литературы для воспитанников:

1. Майданский П. Обучение юных искусству тенниса. Изд. «Физкультура и спорт», М.: 2005.
2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника / Серия «Высшее профессиональное образование». – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004. – 448 с.
3. Макинрой, Патрик, Бодо, Питер. Теннис для «чайников»: Пер. с англ. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2007. – 288 с. ил.- парал. Тит. Ан

Список использованной литературы:

1. Большой теннис / авт.-сост. И. Кремнев. - Ростов н/Д: Феникс, СПб: ООО Издательство «Северо-Запад», 2007. – 182 с.: с ил. (Современный спорт)
2. Климович, Л.С. 100 уроков тенниса / предисловие – А. Метревели. – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВКТ, 2009. – 218 с.
3. Сергеев Г.В. Теннис: Учебное пособие. 2-е изд., стереотип.-М.:МГИУ, 2007.-72 с.
4. Сидоренко С.П., Сыров С.Л. Теннис. Силовая подготовка. -СПб: Лениздат, 2005. 128 с.
5. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общ. Ред. Проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2009. – 137 с.

Нормативные документы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ// Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 № 729-р.

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей //Распоряжение правительства Российской Федерации от 24.09.2015 № 729-р.

5. Положение об отделении дополнительного образования детей Государственного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 182 Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга от 31.08.2007 г.

6. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.