

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Смоленской области

Администрация МО "Гагаринский район"

МБОУ "Средняя школа №2"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Чипенюк Н.И.

Приказ №112

от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Большой теннис»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 8-16 лет

Класс/ классы: 2-10 классы

Срок реализации: 2 года

Количество часов в год: 72 часа

Составитель:

педагог дополнительного образования

Логач Александр Иванович

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Большой теннис» имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

В основе программы лежат нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по большому теннису отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Занятия по данной программе способствуют сохранению физического и психического здоровья учащихся, их успешности и адаптации в обществе, помогают наиболее полно раскрыть свои возможности и способности. В процессе занятий формируется устойчивая привычка к занятиям физической культурой и спортом, к ведению здорового образа жизни.

Актуальность

Спортивная игра большой теннис является синтезом элементов физических упражнений, умением владеть своим телом, игры и нацеленности на победу, что положительно влияет на совершенствование координации движений учащихся, формирование выносливости, умение ориентироваться в любых ситуациях.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Большой теннис» разработана в связи с запросом родителей подрастающего поколения на развитие психологической и физической адаптации учащихся в социуме, потребностью воспитания всесторонне развитой личности, а также укрепления здоровья, удовлетворения потребности учащихся в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Игра в большой теннис пользуется популярностью у людей различного возраста и способствует всестороннему развитию личности. Эмоциональный заряд от игры в теннис на площадке через сетку, настолько высок, что благоприятно влияет на психическое состояние занимающихся, повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, внимательность к другим.

Отличительные особенности

Данная программа носит ознакомительный характер, способствует включению учащихся в физкультурно-спортивную и игровую деятельность.

На занятиях учащиеся учатся не только красиво двигаться, преодолевать трудности образовательного процесса, но и развиваться духовно, эмоционально, физически, интеллектуально.

В отличие от тренировок некоторых видов спорта, занятия большим теннисом, несмотря на сложность некоторых ударов в освоении, приносят немало радости, чувство удовлетворения, укрепляют здоровье. Это позволяет человеку жить полноценно, быть свободным от факторов риска и развивать свои потенциальные физические способности.

Отличительная особенность данной программы основана на сочетании обучения основных ударов в теннисе с игрой через сетку и игрой на счет, что делает занятия более привлекательными.

Игра на счет дает мощный импульс для улучшения качества ударов по мячу и стремление правильно подойти к мячу для удара. Игра на счет так же снимает нервное и эмоциональное напряжение после занятий в школе, что положительно влияет на освоение различных учебных предметов.

Занятия большим теннисом ориентированы на то, чтобы заложить в учащихся стремление к самоанализу, самооценке и самосовершенствованию. Эти занятия развивают способность организма к усвоению кислорода и включают в данный процесс системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает им оздоровительную ценность.

Адресат программы

Программа адресована учащимся в возрасте от 8-ми до 16-ти лет.

Цель программы

Разностороннее физическое развитие и раскрытие индивидуальных способностей учащихся на основе формирования устойчивого интереса к здоровому образу жизни в процессе занятий большим теннисом.

Задачи программы

Обучающие:

- способствовать формированию интереса к ведению здорового образа жизни;
- изучить правила игры в большой теннис, смысл спортивной терминологии;
- изучить основные понятия игры на счет и правила судейства;
- научить основам правильного выполнения базовых ударов в большом теннисе;
- научить способам грамотного (правильного) перемещения по спортивной площадке во время игры;
- изучить правила профилактики травматизма во время игры в большой теннис;
- научить простейшим способам контроля за физической нагрузкой и отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Развивающие:

- сформировать общие представления о физической культуре и об игре в большой теннис;
- сформировать понимание о значении гигиены и закаливания организма, об ответственности за свое здоровье;
- способствовать развитию быстроты реакции, внимательности, наблюдательности, самообладания;
- способствовать развитию равновесия, ритма, координации движения и опорно-двигательной системы;
- способствовать развитию моторно-двигательной и логической памяти.

Воспитательные:

- сформировать понятия о здоровом образе жизни и роли физической культуры и спорта в укреплении своего здоровья;
- сформировать устойчивый интерес и мотивацию к занятиям большим теннисом;
- воспитывать дисциплинированность и культуру поведения во время проведения коллективных занятий (тренировок);
- способствовать формированию коммуникативных навыков, чувства «партнерского плеча», взаимопомощи и дружбы;
- способствовать развитию морально-этических и волевых качеств (активности и самостоятельности);
- сформировать навык ответственности и самодисциплины.

Условия реализации программы

Условия набора и формирования групп:

В группы по программе «Большой теннис» принимаются учащиеся от 8-ми до 16-ти лет, проявляющие интерес к физической культуре и здоровому образу жизни. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей учащихся.

Целесообразно комплектовать группы следующим способом: 8-12 лет, 13-16 лет.

К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний, предоставив медицинскую справку с указанной группой здоровья и физкультурной группой.

Наполняемость в группах составляет:

Первый год обучения – 15 человек.

Второй год обучения – 12 человек.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 2 года:

1-й год обучения – 72 часа;

2-й год обучения – 72 часа.

Возможность и условия зачисления в группы второго года обучения:

Группы второго года обучения комплектуются из учащихся, освоивших программу первого года обучения в количестве 12 человек. В группу второго года обучения могут поступать вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт занятий в объединениях физкультурно-спортивной направленности.

Набор учащихся на 1-й год обучения проводится в августе. Комплектование групп 1-го года обучения проходит до 09 сентября текущего года.

Комплектование групп 2-го года обучения проводится в конце мая и конце августа текущего года.

Формы организации и режим занятий:

Занятия групп первого и второго годов обучения проводится 1 раз в неделю по 2 часа (72 часа в год).

Формы проведения занятий:

- теоретическое (беседа, лекция);
- комбинированное (сочетание теории и практики);
- тренировочное занятие (показ ударов, имитация ударов в группе);
- отработка ударов и связок на тренировочной стенке, через сетку;
- игра на счет;
- подвижные игры;
- мастер-классы;
- соревнование, турнир.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая (работа в группах);
- по подгруппам (малыми группами);
- индивидуальная (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем);
- индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы).

Особенности организации образовательного процесса:

Программа имеет четкую практическую направленность. Содержание занятий, объем и интенсивность нагрузок зависят от возраста и состояния физического здоровья учащихся и уровня физической подготовки.

Реализация программы способствует формированию навыков большого тенниса и повышению самореализации личности учащегося. Занятия построены так, что физическая спортивная нагрузка чередуется с нагрузкой в оздоровительных целях. Программа содержит блок теоретических знаний в области техники и тактики большого тенниса, предполагает приобретение опыта индивидуальной и коллективной игры.

Большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности учащихся. Возможно проведение корректировки сложности заданий, исходя из опыта занимающихся и степени усвоения ими учебного материала.

В процессе обучения широко используется «зеркальный показ», а также «показ спиной» к учащимся, используется акцентируемый показ отдельных фаз движения, что сопровождается подсчетом и методическим комментарием.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

Практическая значимость данной программы состоит в систематическом применении основных ударов в различных комбинациях и в различных условиях игры с регулируемой

физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья, снятию стресса.

Необходимое кадровое обеспечение и материально-техническое обеспечение программы

Кадровое обеспечение:

Педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- мультимедийное оборудование (видеокамера, компьютер, проектор, экран);
- теннисные ракетки;
- мячи для тенниса;
- тренировочные мячи (поролоновые и специальные обучающие);
- мячи с утяжелением;
- теннисная сетка;
- гантели;
- скакалки;
- специальные тренажеры;
- жгуты;
- пирамидки.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся:

- узнают об истории и особенностях развития игры в большой теннис, о физической культуре и ее значении в жизни человека;
- узнают фамилии ведущих теннисистов мира и основные турниры в большом теннисе;
- научатся осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- научатся составлять графики личных достижений;
- научатся управлять своими эмоциями в различных ситуациях, разовьют внимательность и наблюдательность;
- сформируют навыки самодисциплины и самоорганизации;
- приобретут навык трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- улучшат координацию движений и выносливости;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.

Метапредметные:

Учащиеся:

- узнают о факторах, формирующих наше здоровье и способах сохранения здоровья;
- узнают об особенностях большого тенниса и его влиянии на организм человека;
- узнают о значении гигиены и закаливании организма, об основах общей и специальной физической подготовки;
- научатся соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- научатся контролировать физические и эмоциональные нагрузки, основываясь на своих индивидуальных особенностях;
- сформируют уважительное отношение к иному мнению, культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий, приобретут чувство коллективизма.

Предметные:

Учащиеся:

- узнают о спортивной терминологии, об основных понятиях и ключевых терминах большого тенниса;
- узнают о правилах судейства и правилах игры на счет;
- узнают о правилах выполнения базовых ударов большого тенниса;
- научатся выполнять стойку теннисиста, основные базовые удары и перемещения;
- научатся контролировать в процессе занятий свое местоположение на площадке и свои функциональные показатели (артериальное давление, пульс, дыхание);
- научатся выполнять специальные физические упражнения и регулировать мышечное напряжение и расслабление;
- узнают о травмоопасных и запрещенных в большом теннисе упражнениях и действиях;
- узнают о правилах поведения и требованиях, предъявляемых к учащимся, о важности соблюдения правил профилактики травматизма на занятиях;
- научатся использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств	24	2	22	Наблюдение, опрос
3	Специальная двигательная подготовка	20	2	18	Наблюдение, опрос
4	Начальная техническая подготовка	22	3,5	18,5	Наблюдение, опрос
5	Приемные и переводные нормативы	2	0	2	Наблюдение, опрос
6	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Соревнование
	Итого	72	9	63	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	Опрос
2	Общая физическая подготовка	19	2	17	Наблюдение, опрос
3	Специальная двигательная подготовка	24	2	22	Наблюдение, опрос
4	Начальная техническая подготовка	22	3	19	Наблюдение, опрос
5	Приемные и переводные нормативы	3	1	2	Наблюдение, опрос
6	Итоговое занятие	2	1	1	Соревнование

№ п/п	Название раздела/темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Итого	72	11	61	

**Содержание программы
(1-й год обучения)**

1. Вводное занятие (теория – 1 час, практика – 1 час)

Теория: Знакомство. План работы объединения на год. Правила техники безопасности на занятиях. Укрепление здоровья и гармоничное всестороннее развитие функций организма занимающихся.

Практика: Формирование правильной стойки теннисиста.

2. Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств (теория – 2 часа, практика – 22 часа)

Теория: Понятие о развитии скоростно-силовых качеств. Понятие о развитии ловкости.

Практика: Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в колонну по два, три, по четыре. Повороты. Передвижения. Бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию.

Занятия по ОФП проводятся по объемному варианту (выполнение упражнения в большом объеме, но не в полную силу). ОФП проводятся на каждом занятии.

3. Специальная двигательная подготовка (теория – 2 часа, практика – 18 часов)

Теория: Понятие о развитии прыгучести. Понятие о развитии игровой силы руки и ног.

Практика:

- *Скоростные способности.* Упражнения с большой частотой шагов, упражнения на быстроту начала движения и быстроту набора скорости. Эстафеты с применением теннисного инвентаря.
- *Силовые способности.* Упражнения: поднимание на носки, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отжимания, подтягивания.
- *Координационные способности.*
- *Гибкость.* Упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны-вверх. Наклоны вперед, в стороны, назад из различных исходных положений.
- *Выносливость.* Бег равномерный и переменный. Тренировочные игры со специальными заданиями. Учебно-тренировочная игра.

4. Начальная техническая подготовка (теория – 3,5 часа, практика – 18,5 часов)

Теория: Понятие о развитии гибкости и ловкости игрока. Понятие о развитии растяжки и скоростно-силовых качеств игрока. Обучение счету. Обучение ударов с полулета.

Практика: Специальные подготовительные упражнения с теннисным мячом. Развитие точности ударов. Упражнения у стенки. Выполнение ударов над головой. Удары по мячу перед собой на правильном расстоянии от туловища. Разучивание подачи «Маятник».

Освоение ударов в игре. Имитация ударов, отработка правильного движения.

Учебно-тренировочная игра.

5. Приемные и переводные нормативы (теория – 0 часов, практика – 2 часа)

Практика: Сдача нормативов.

6. Итоговое занятие (теория – 0,5 часов, практика – 1,5 часа)

Теория: Подведение итогов по программе 1-го года обучения, анализ достижений учащихся.

Практика: Закрепляющая игра.

Содержание программы (2-й год обучения)

1. Вводное занятие (теория – 2 часа, практика – 0 часов)

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в теннис.

2. Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств (теория – 2 часа, практика – 17 часов)

Теория: Строевые упражнения. Понятие о развитии быстроты, реакции и ловкости. Гигиена и врачебный контроль.

Практика: Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в колонну по два, три, по четыре. Повороты. Передвижения. Бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию.

Занятия по ОФП проводятся по объемному варианту (выполнение упражнения в большом объеме, но не в полную силу) и по интенсивному варианту (приложение значительных усилий). Упражнения для развития быстроты и ловкости.

3. Специальная двигательная подготовка (теория – 2 часа, практика – 22 часа)

Теория: Понятие о силовых и скоростных способностях, о выносливости.

Координационные способности и гибкость.

Практика:

- *Вратарские упражнения.* Упражнения с большой частотой шагов, упражнения на быстроту начала движения и быстроту набора скорости. Движение по площадке, упражнение «Восьмерка».
- *Силовые способности.* Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носки, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, лазания по канату, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.
- *Координационные способности.* Челночный бег, игра «Быстрый старт».
- *Гибкость.* Упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны-вверх.
- *Выносливость.* Бег равномерный и переменный. Спортивные игры. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями. Метание мяча в цель, из разных положений. Эстафеты с применением ранее изученных элементов (метание, челночный бег, движение по площадке).

4. Начальная техническая подготовка (теория – 3 часа, практика – 19 часов)

Теория: Понятие о специальных подготовительных упражнениях с теннисным мячом, упражнениях у стенки.

Практика: Освоение техники удара справа у стенки, на площадке. Освоение техники удара слева, на площадке. Совершенствование техники удара слева, справа в движении. Обучение техники крученого удара. Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии, ударов по диагонали. Обучение передвижения по площадке «восьмерка». Обучение упражнению «восьмерка», с ударом. Изучение технического приема мяча. Изучение элемента смэш «Удар над головой».

5. Приемные и переводные нормативы (теория – 1 час, практика – 2 часа)

Теория: Зачетное занятие о знании теоретических основ большого тенниса.

Практика: Тесты на школу мяча. Тесты на школу ракетки.

6. Итоговое занятие (теория – 1 час, практика – 1 час)

Теория: Подведение итогов обучения по программе, анализ достижений учащихся.
Практика: Закрепляющая игра.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	0 сентября текущего учебного года	согласно календарно-тематическому плану на текущий учебный год	36	72	1 раз в неделю по 2 часа
2-й год	02 сентября текущего учебного года	31 мая текущего учебного года	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Рабочие программы составляются в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий учебный год обучения (прилагаются к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов).

Календарно-тематические планы по годам обучения (без учета проведения занятий по расписанию на конкретный учебный год и группу) показаны в Приложениях 1,2.

Оценочные и методические материалы

Перечень педагогических методик и технологий, используемых в процессе обучения:

- беседа (рассказ, объяснение, замечание);
- наглядный метод обучения (демонстрация техники выполнения упражнений педагогом);
- практический метод (выполнение движений, тренировка, самостоятельная работа).

Педагогические технологии: игровые, взаимообучение.

Перечень дидактических материалов, используемых в процессе обучения:

- наглядный иллюстративный материал («Виды движений», схемы движений);
- видеоматериалы;
- инструкции, описания упражнений;
- рисунки, фотографии.

Методическое обеспечение

«Правила поведения на занятиях» и входная диагностическая карта и диагностическая карта «Оценка результатов освоения программы» представлены в Приложениях 3,4.

Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- наблюдение;
- опрос;
- зачет;
- соревнование;
- выполнение самостоятельных заданий.

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
Предварительный (вводный)	Фронтальный	Январь
Периодический (текущий)	Фронтальный, индивидуальный, групповой	По ходу обучения
Итоговый: 1. Промежуточная аттестация – в середине учебного года и по окончании учебного года 2. Подведение итогов реализации программы – по окончании программы	Соревнование внутри коллектива	Апрель, май

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в открытых занятиях;
- сдача контрольных нормативов;
- зачет по технике ударов;
- игра через сетку с партнером;
- участие в соревнованиях (внутри коллектива);
- графики своих достижений.

Информационные источники, используемые при реализации программы

Нормативно-правовая база:

1. Конвенция ООН о правах ребенка. Информационный юридический справочник. – Самара, 1997
2. Федеральный закон №273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ МОИН РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Для педагогов:

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с: ил.
2. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. Для студентов вузов физ. Воспитания и спорта /Н.И.Волков, Э.Н.Несен, А.А.Осипенко, С.Н.Корсун. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – С. 286-437
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. Пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Дедалус, 2001. – 192 с: ил.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – М.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ Астрель, 2002. – 863 с.
6. Родионов А.В. Психология спортивных способностей. – М., 1973
7. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. Д-ра пед. Наук. – М., 1990. – 374 с.
8. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М.: СААМ, 1995. – с.98
9. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. – М.: Большая российская энциклопедия, 2000. – 223 с: ил.
10. Особенности подготовки юных теннисистов / В.П.Губа, Ш.А.Тарпищев, А.Б.Самойлов. – М., 2003, изд.СпортАкадемПресс

Для учащихся:

1. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. Пособие для высших учебных заведений физической культуры. – 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003. – 152 с: ил.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. Пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Дедалус, 2002. – 240 с: ил.
3. Лоэр Д.С., Кап Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. – СПб.: СЭНТЭ, 2002. – 175 с.
4. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. – М.: ПроПресс, 1994. – 176 с.
5. Теннис: Правила игры и соревнований. – М., 1993. – 80 с.
6. Физиология человека: Учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ. Ред. В.И.Тхоревского. – М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.

Календарно-тематический план
(1-й год обучения)

Группа № _____

2024 – 2025 учебный год

Дни занятий: _____

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
1.			Вводное занятие. Знакомство. План работы объединения на год. Правила техники безопасности на занятиях. Укрепление здоровья и гармоничное всестороннее развитие функций организма занимающихся. Формирование правильной стойки теннисиста	1	1		
2.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Понятие о развитии скоростно-силовых качеств. Имитация ударов, отработка правильного движения	1	1		
3.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Отработка правильного точного движения руками		2		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
4.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Выполнение удара по мячу центром плоскости ракетки несколько раз подряд		2		
5.			Специальная двигательная подготовка. Понятие о развитии прыгучести. Выполнение ударов по мячу перед собой на правильном расстоянии от туловища	1	1		
6.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Выполнение ударов по мячу перед собой на правильном расстоянии от туловища		2		
7.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Понятие о развитии ловкости. Отработка попадания мячом в правую и левую половину корта	1	1		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
8.			Специальная двигательная подготовка. Понятие о развитии игровой силы руки и ног. Отработка вкладывания силы, равной веса тела, в удар	1	1		
9.			Специальная двигательная подготовка. Отработка попадания мячом в правую и левую половину корта. Отработка вкладывания силы, равной веса тела, в удар		2		
10.			Начальная техническая подготовка. Понятие о развитии гибкости и ловкости игрока. Выполнение ударов с подкруткой	1	1		
11.			Специальная двигательная подготовка. Выполнение ударов с подкруткой. Выполнение подачи с исходного положения		2		
12.			Начальная техническая подготовка. Понятие о развитии растяжки и скоростно-силовых качеств игрока. Выполнение ударов над головой. Развитие точности ударов	1	1		
13.			Специальная двигательная подготовка. Выполнение ударов		2		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
			над головой. Развитие точности ударов				
14.			Специальная двигательная подготовка. Освоение ударов в простых игровых условиях. Учебно-тренировочная игра		2		
15.			Начальная техническая подготовка. Обучение счету. Освоение ударов в игре соревновательного характера	1	1		
16.			Начальная техническая подготовка. Обучение ударов с полулета. Дневник контроля физической подготовки	0,5	1,5		
17.			Начальная техническая подготовка. Развитие умения «читать» соперника, видеть площадку. Одиночная игра		2		
18.			Начальная техническая подготовка. Подготовительные упражнения для изучения техники подачи (прямым ударом)		2		
19.			Начальная техническая подготовка. Обучение техники подачи прямым ударом		2		
20.			Специальная двигательная подготовка.		2		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
			Учебно-тренировочная игра. Игра-подача				
21.			Специальная двигательная подготовка. Эстафеты с применением теннисного инвентаря. Упражнения с подвесным мячом		2		
22.			Начальная техническая подготовка. Разучивание подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре		2		
23.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка		2		
24.			Начальная техническая подготовка. Учебная игра для совершенствования учебных элементов		2		
25.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Эстафеты с применением теннисного инвентаря		2		
26.			Специальная двигательная подготовка.		2		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
			Эстафеты с применением теннисного инвентаря				
27.			Приемные и переводные нормативы. Повторение ранее изученных элементов. Сдача нормативов		2		
28.			Начальная техническая подготовка. Учебно-тренировочная игра. Игра-подача		2		
29.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Развитие скоростных качеств		2		
30.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Совершенствование изученных элементов в игре		2		
31.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Учебная игра для совершенствования учебных элементов		2		
32.			Общая физическая подготовка и		2		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
			начальное развитие всех специальных физических качеств. Учебная игра для совершенствования учебных элементов				
33.			Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Развитие координационных способностей		2		
34.			Начальная техническая подготовка. Учебная игра, соревнования среди занимающихся		2		
35.			Специальная двигательная подготовка. Совершенствование изученных элементов в игре		2		
36.			Итоговое занятие. Подведение итогов обучения, анализ достижений учащихся. Участие в показательных соревнованиях	0,5	1,5		
			Всего	9	63		
			Итого	72			

Календарно-тематический план
(2-й год обучения)

Группа № _____

2024 – 2025 учебный год

Дни занятий: _____

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
1.			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в теннис	2			
2.			Общая физическая подготовка. Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки	1	1		
3.			Начальная техническая подготовка. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение хваток		2		
4.			Общая физическая подготовка. Изучение выпадов. Передвижений по площадке		2		
5.			Общая физическая подготовка. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, хваток, передвижения		2		
6.			Общая физическая подготовка. Строевые		2		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
			упражнения. Учебно-тренировочная игра волейбол				
7.			Общая физическая подготовка. Бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию		2		
8.			Общая физическая подготовка. Бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию		2		
9.			Начальная техническая подготовка. Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов)		2		
10.			Специальная двигательная подготовка. Движение по площадке, упражнение «Восьмерка»		2		
11.			Специальная двигательная подготовка. Челночный бег, игра «Быстрые старты»		2		
12.			Специальная двигательная подготовка. Метание мяча в цель, из разных положений		2		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
13.			Специальная двигательная подготовка. Эстафета с применением ранее изученных элементов (метание, челночный бег, движение по площадке)		2		
14.			Специальная двигательная подготовка. Эстафета с применением элементов тенниса. Учебно- тренировочная игра		2		
15.			Специальная двигательная подготовка. Работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности)		2		
16.			Специальная двигательная подготовка. Понятие о силовых и скоростных способностях, о выносливости. Координационные способности и гибкость	2			
17.			Специальная двигательная подготовка. Обводка конусов теннисным мячом, с помощью теннисной ракетки, с добавлением соревновательного момента		2		
18.			Общая физическая подготовка.	1	1		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
			Понятия о развитии быстроты, реакции и ловкости. Упражнения у стенки				
19.			Специальная двигательная подготовка. Освоение техники удара справа у стенки, на площадке. Освоение техники удара слева, на площадке		2		
20.			Общая физическая подготовка. Совершенствование техники удара слева, справа, в движении		2		
21.			Специальная двигательная подготовка. Соревнования в группе		2		
22.			Начальная техническая подготовка. Обучение техники крученного удара. Учебно-тренировочная игра	1	1		
23.			Начальная техническая подготовка. Изучение вращения мяча в игре. Общая физическая подготовка. Чередование ударов по линии, ударов по диагонали	1	1		
24.			Специальная двигательная подготовка. Передвижение по площадке «восьмерка»		2		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
25.			Общая физическая подготовка. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис		2		
26.			Начальная техническая подготовка. Совершенствование техники удара слева, справа, в движении. Обучение техники крученного удара		2		
27.			Начальная техническая подготовка. Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии, ударов по диагонали		2		
28.			Начальная техническая подготовка. Упражнение «восьмерка», с ударом		2		
29.			Начальная техническая подготовка. Учебная игра для совершенствования учебных элементов		2		
30.			Специальная двигательная подготовка. Изучение разновидности подач		2		
31.			Начальная техническая подготовка. Изучение технического приема мяча	1	1		

№ п/п	Дата занятия		Тема занятия	Количество часов			
	По плану	Дано факт.		По плану		Дано факт.	
				Теория	Практика	Теория	Практика
32.			Начальная техническая подготовка. Совершенствование технического приема мяча в игре		2		
33.			Начальная техническая подготовка. Изучение элемента смэш «Удар над головой»		2		
34.			Начальная техническая подготовка. Изучение тактических приемов тенниса. Приемные и переводные нормативы. Учебно-тренировочная игра. Сдача нормативов	1	1		
35.			Приемные и переводные нормативы. Сдача нормативов. Учебная игра, соревнования среди занимающихся	1	1		
36.			Итоговое занятие. Подведение итогов обучения по программе, анализ достижений учащихся. Участие в показательных соревнованиях	1	1		
			Всего	11	61		
			Итого	72			

Правила поведения на занятиях

Учащиеся должны:

1. К занятиям допускаются учащиеся:
 - прошедшие инструктаж по технике безопасности;
 - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.Учащийся должен:
 - иметь коротко остриженные ногти;
 - заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
 - знать и выполнять настоящую инструкцию.
2. Перед занятием учащиеся должны:
 - снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).
3. Во время занятия учащиеся должны:
 - под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
 - не выполнять упражнения без предварительной разминки;
 - не размахивать ракеткой;
 - бить по мячу только в заданном направлении;
 - не подходить сзади и сбоку к играющему и подающему;
 - не выходить на площадку во время розыгрыша;
 - при перемещениях к мячу смотреть, где находятся другие игроки;
 - не стоять близко к учащимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
 - не выполнять удары без разрешения учителя;
 - во избежание травм исключать слишком резкое изменение своего движения – при выполнении упражнений соблюдать интервал и дистанцию;
 - при ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя.
4. По окончании занятия учащиеся должны:
 - под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
 - организованно покинуть место проведения занятия;
 - переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
 - тщательно вымыть лицо и руки с мылом или принять душ.

**Контрольные нормативы.
Общие указания при выполнении контрольных тестов**

1. В день тестирования режим дня учащихся не должен быть перегружен физически и эмоционально.
2. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у учащихся отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности при объяснении теста. Тестовые задания должны быть понятны ребятам.
3. Перед выполнением теста необходимо провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.
4. Форма проведения тестирования физических качеств учащихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат – дети могут сделать 2-3 попытки.
5. Во время снятия тестов не рекомендуется подбадривать, «подгонять» учащихся, т.к. это снижает объективность результатов.
6. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.
7. Тестирование необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении или на площадке.
8. Во время тестирования учащегося важно учитывать:
 - а) индивидуальные возможности;
 - б) особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребенка.

Контрольная таблица (выполнение тестовых заданий)

Тесты	Пол	Возраст (лет)		
		8-10 лет	11-13 лет	14-16 лет
Бег 6 м	М	2.01 – 1.51	1.46 – 1.41	1.36 – 1.42
	Д	2.04 – 1.54	1.52 – 1.47	
Бег 30 м	М	5.27 – 5.05	4.94 – 4.82	4.77 – 4.57
	Д	5.58 – 5.36	5.21 – 5.02	
«Челнок» 6x8 м	М	15.33 – 15.12	14.31 – 13.83	13.78 – 14.21
	Д	16.03 – 15.83	14.94 – 14.26	
Бег 400 м	М	88.03 – 87.43	78.82 – 72.14	72.09 – 80.59
	Д	96.01 – 95.71	86.45 – 80.64	
Прыжок вперед с места толчком двух ног (см)	М	145 - 164	190 - 212	225
	Д	125 - 142	160 - 184	200
Тройной прыжок на двух ногах (см)	М	524 - 564	592 – 615	655
	Д	500 - 510	550 - 574	600
Метание набивного мяча 1 кг движением, аналогичным подачи (см)	М	600 – 620	700 – 950	1000
	Д	560 - 590	680 - 840	890

