



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
АДМИНИСТРАЦИИ ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 32 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ
ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
413111, Саратовская область, г. Энгельс, ул. Минская, дом 29, тел. (8453) 95-06-50, engschool32@mail.ru

Рассмотрено:

На педагогическом Совете

Протокол № 17 от 22.06.2020

Согласовано:

Зам. директора по УВР

[подпись] А.С. Стангалиева

« 26 » июня 2020г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №32

[подпись] С.А. Рогачева

« 26 » июня 2020г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Большой теннис»

Возраст детей: 10-14 лет

Срок реализации: 144 часа

Направленность: физкультурно - спортивная

Форма обучения: очная

Бакал Сергей Егорович
педагог дополнительного образования

г. Энгельс 2020 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Большой теннис» разработана с учетом:

-Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. 1726-р;

-Национального проекта «Образование», утвержденного президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

-Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2003 № 118 О введении СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы» (с изменениями на 21 июня 2016 года);

-Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы)»;

-«Положения о дополнительном образовании в МБОУ «СОШ №32 с углубленным изучением отдельных предметов» ЭМР Саратовской области.

Направленность: физкультурно -спортивная

Актуальность программы. Большой теннис за последние 2 десятилетия приобрел широкую популярность не только в Москве, но и по всей России. Занятия теннисом приносят несомненную пользу и для физического развития, и для поднятия настроения и жизненного тонуса, помогают формированию дисциплины, твердого характера, а также воспитанию всесторонне развитых личностей. Умение играть в теннис многое добавляет к облику современного, уверенного в себе человека.

Педагогическая целесообразность. Программа направлена на физическое и нравственное самосовершенствование через занятия теннисом, которые включают в себя технику, тактику, физическую и психологическую подготовку.

Новизна программы состоит в том, что в ней присутствует целостный комплексный подход к подготовке юных теннисистов и представлено последовательное решение педагогом и обучающимися многочисленных задач спортивной подготовки на пути к достижению результата.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей в возрасте от 10 до 14лет, проявляющих интерес к спорту. Набор в объединение – свободный.

Возрастные особенности. В этот период у детей еще не до конца развита дыхательная система, опорно-двигательный аппарат и занятия спортом помогут добиться укрепления мышц, увеличение силы воли. Характерной чертой ребенка данного возраста можно назвать его специфическую селективность: интересные дела или интересные занятия являются очень увлекательными для ребят, поэтому теперь они могут довольно долго сосредотачиваться на чем-то одном. Организация процесса учебы и воспитания должна быть таковой, чтобы у подростка не было возможности, времени или желания отвлекаться от учебного процесса на посторонние дела.

Срок реализации программы. 144 часа

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Цель программы Разностороннее физическое развитие и раскрытие индивидуальных способностей обучающихся 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 счёт 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 своё 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

Планируемые результаты

Личностные Обучающиеся:

- узнают об истории и особенностях развития игры в большой теннис, о физической культуре и её 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 выносливость;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку.

Метапредметные Обучающиеся:

- 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 закаливания 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 Обучающиеся:

- узнают о спортивной терминологии, об основных понятиях и ключевых терминах большого тенниса;
- узнают о правилах судейства и правилах игры на счёт;
- 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 запрещённых в большом теннисе упражнениях и действиях;
- узнают о правилах поведения и требованиях, предъявляемых к обучающимся, о важности соблюдения правил профилактики травматизма на занятиях;
- научатся использовать современный спортивный инвентарь и оборудование.

Учебный план

№ п/п	Название раздела/ темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	4	3	1	Опрос
2.	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.	43	4	39	Наблюдение, опрос
3.	Специальная двигательная подготовка.	44	4	40	Наблюдение, опрос
4.	Начальная техническая подготовка	44	6,5	37,5	Наблюдение, опрос
5.	Приёмные и переводные нормативы	5	1	4	Наблюдение, опрос
6.	Итоговое занятие	4	1,5	2,5	Соревнование
	Итого	144	20	124	

Содержание программы

Вводное занятие (теория – 3 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. Правила игры в теннис.

Практика: Формирование правильной стойки теннисиста.

Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств (теория – 2 часа, практика – 39 часа)

Теория: Понятие о развитии скоростно-силовых качеств. Понятие о развитии ловкости. Понятия о развитии быстроты, реакции и ловкости. Гигиена и врачебный контроль.
Практика: Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в колонну по два, по 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 проводится на каждом занятии.

Специальная двигательная подготовка (*теория – 4 часа, практика – 40 часов*)

Теория: Понятие о развитии прыгучести. Понятие о развитии игровой силы руки и ног. Понятия о силовых и скоростных способностях, о выносливости. Координационные способности и гибкость.

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. 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, лазание 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. Наклоны вперед, в стороны, назад из различных исходных положений.

Выносливость. Бег равномерный и переменный. Тренировочные игры со специальными заданиями. Учебно-тренировочная игра. Спортивные игры. Метание мяча в цель, из разных положений. Эстафеты с применением ранее изученных элементов (метание, челночный бег, движение по площадке).

Вратарские упражнения, упражнения с большой частотой шагов, упражнения на быстроту начала движения и быстроту набора скорости. Движение по площадке, упражнение «Восьмёрка».

Начальная техническая подготовка (*теория – 6,5 часа, практика – 37,5 часов*)

Теория: Понятие о развитии гибкости и ловкости игрока. Понятие о развитии растяжки и скоростно-силовых качеств игрока. Обучение счету. Обучение ударов с полулета. Понятия о специальных подготовительных упражнениях с теннисным мячом, упражнениях у стенки.

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. 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

«восьмёрка». Обучение упражнению «восьмёрка», с ударом. Изучение технического приёма мяча. Изучение элемента смэш «Удар над головой».

Приёмные и переводные нормативы (*теория – 1 часов, практика – 4 часа*)

Теория: Зачетное занятие о знании теоретических основ большого тенниса.

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

Итоговое занятие (*теория – 1,5 часов, практика – 2,5 часа*)

Теория: Подведение итогов по программе 1-ого года обучения, анализ достижений обучающихся.

Практика: Закрепляющая игра.

Методическое обеспечение программы

«Правила поведения на занятиях» и «Контрольные нормативы. Общие указания при выполнении контрольных тестов» представлены в Приложениях 3,4.

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.

Техническое оснащение занятий

Занятия проводятся в специально оборудованном, хорошо освещённом помещении.

Для занятий необходимо:

Оборудование:

- сетка;
- теннисные ракетки;
- теннисные мячи.

Система контроля результативности обучения

Способы и средства выявления, фиксации результатов обучения:

- наблюдение;
- опрос;
- зачёт;
- 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	В течении всего периода обучения
Итоговый: 1. Промежуточная аттестация - в середине учебного года и по окончании учебного года 2. Подведение итогов реализации программы - по окончании программы.	Соревнования внутри коллектива	Апрель, май

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в открытых занятиях;

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

Литература

Для педагогов:

- Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с: ил.
- 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.
- 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.
- Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 с.
- Особенности подготовки юных теннисистов / В.П.Губа, Ш.А.Тарпищев. А.Б.Самойлов. -М., 2003, изд. СпортАкадемПресс
- Родионов А. В. Психология спортивных способностей. -М., 1973.
- Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
- Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М: СААМ, 1995. - С. 98.
- Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с: ил.

Для обучающихся:

- 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.
- 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.
- Лоэр Д.С, Кап Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.
- Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. -М.: Pro-Press, 1994. -176 с.
- Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.
- 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.

Интернет-источники:

- <https://www.gotennis.ru/>
<https://tennis-i.com/>

Приложение 1.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата занятия	Форма занятия	Тема занятия	Количество часов		Место проведения	Форма контроля
				Теория	Практика		
1.		Беседа	Вводное занятие. Знакомство. План работы объединения на год. Правила техники безопасности на занятиях. Укрепление здоровья и гармоничное всестороннее развитие функций организма занимающихся.	2		спортивный зал	опрос
2.		Беседа, объяснение	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в теннис. Формирование правильной стойки теннисиста.	1	1	спортивный зал	опрос, наблюдение
3.		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Понятие о развитии скоростно-силовых качеств. Имитация ударов, отработка правильного движения	1	1	спортивный зал	Наблюдение, Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
4.		Беседа, объяснение	Общая физическая подготовка. Гигиена и Врачебный контроль. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки.	1	1	Спортивный зал	Наблюдение, Контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
5.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Изучение плоскостей вращения мяча. Изучение хваток.		2	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
6.		Объяснение, Тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Отработка правильного точного движения руками		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
7.		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Выполнение удара по мячу центром плоскости ракетки несколько раз подряд.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
8.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Понятие о развитии прыгучести. Выполнение ударов по мячу перед собой на правильном расстоянии от туловища.	1	1	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
9.		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Выполнение ударов по мячу перед собой на правильном расстоянии от туловища.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений

10		Объяснение, тренировочные упражнения	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	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
11		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка. Изучение выпадов. Передвижений по площадке.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
12		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка. Передвижение игрока приставными шагами. Совершенствование выпадов, передвижения.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
13		Объяснение, тренировочные упражнения. Игра.	Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Учебно – тренировочная игра.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, результаты игры
14		Объяснение, тренировочные упражнения.	Общая физическая подготовка. Бег из разных положений, прыжки (через скакалку), упражнения на реакцию.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений, результаты игры
15		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Понятие о развитии игровой силы руки и ног. Отработка вкладывания силы, равной веса тела, в удар.	1	1	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
16		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Отработка попадания мячом в правую и левую половину корта. Отработка вкладывания силы, равной веса тела, в удар.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
17		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Понятие о развитии гибкости и ловкости игрока. Выполнение ударов с подкруткой.	1	1	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
18		Соревнования	Начальная техническая подготовка. Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов)		2		Результат соревнований
19		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Выполнение ударов с подкруткой. Выполнение подачи с исходного положения.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
20.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Движение по площадке, упражнение «Восьмёрка»		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
21.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Челночный бег, игра «Быстрый старт»		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
22.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Метание мяча в цель, из разных положений		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
23.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Эстафета с применением ранее изученных элементов (метание, челночный бег, движение по площадке)		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений

24.		Эстафета, игра	Специальная двигательная подготовка. Эстафета с применением элементов тенниса. Учебно-тренировочная игра.		2	Спортивный зал	Результаты эстафеты, игры
25.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности)		2	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
26.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Понятия о силовых и скоростных способностях, о выносливости. Координационные способности и гибкость.	1	2	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
27.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Обводка конусов теннисным мячом, с помощью теннисной ракетки, с добавлением соревновательного момента		2	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
28.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Понятие о развитии растяжки и скоростно-силовых качеств игрока. Выполнение ударов над головой. Развитие точности ударов.	1	1	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
29.		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка. Понятия о развитии быстроты, реакции и ловкости. Упражнения у стенки.	1	1	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
30.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Выполнение ударов над головой. Развитие точности ударов.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
31.		Объяснение, тренировочные упражнения, игра	Специальная двигательная подготовка. Освоение ударов в простых игровых условиях. Учебно-тренировочная игра.		2	спортивный зал	Наблюдение, Результаты учебно – тренировочной игры
		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Освоение техники удара справа у стенки, на площадке. Освоение техники удара слева, на площадке.		2		Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
32.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Обучение счёту. Освоение ударов в игре соревновательного характера.	1	1	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
33.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Обучение ударов с полулета. Дневник контроля физической подготовки	0,5	1,5	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
34.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Развитие умения «читать» соперника, видеть площадку. Одиночная игра.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
35.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Подготовительные упражнения, для изучения техники подачи (прямым ударом)		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
36.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Обучение техники подачи прямым ударом		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
37.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Учебно-тренировочная игра. Игра-подача		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
38.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Эстафеты с применением теннисного инвентаря. Упражнения с подвесным мячом.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений

		Объяснение, тренировочные упражнения. Соревнования	Специальная двигательная подготовка. Соревнования в группе.			Спортивный зал	Результаты соревнования.
39.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Разучивание подачи «Маятник», техника отскока мяча в игре		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
40.		Объяснение, тренировочные упражнения. Игра.	Начальная техническая подготовка. Обучение техники крученого удара. Учебно-тренировочная игра.	1	1	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений. Результаты игры
41.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Изучение вращения мяча в игре. Общая физическая подготовка. Чередование ударов по линии, ударов по диагонали.	1	1	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
42.		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
43.		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники удара слева, справа, в движении		2	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
44.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
45.		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Эстафеты с применением теннисного инвентаря		2	спортивный зал	Наблюдение, Результат эстафеты
46.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Эстафеты с применением теннисного инвентаря		2	спортивный зал	Наблюдение, Результат эстафеты
47.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Передвижения по площадке «восьмёрка»		2	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
48.		Объяснение, тренировочные упражнения	Приёмные и переводные нормативы. Повторение ранее изученных элементов. Сдача нормативов.		2	спортивный зал	сдача контрольных нормативов; зачет по технике ударов;
49.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Учебно- тренировочная игра. Игра-подача		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
50.		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Развитие скоростных качеств		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
51.		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
52.		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Совершенствование изученных элементов в игре.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
53.		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Учебная игра для совершенствования учебных элементов		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений

54.		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Учебная игра для совершенствования учебных элементов		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
55.		Объяснение, тренировочные упражнения	Общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Развитие координационных способностей.		2	спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
56.		Объяснение, тренировочные упражнения. Игра	Общая физическая подготовка. Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.		2	Спортивный зал	Результаты игры
57.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Зачетная игра, соревнования среди занимающихся.		2	спортивный зал	Результат соревнований
58.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Совершенствование техники удара слева, справа, в движении. Обучение техники крученого удара.	1	1	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
59.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии, ударов по диагонали.		2	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
60.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка упражнению «восьмёрка», с ударом.		2	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
61.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Учебная игра для совершенствования учебных элементов.		2	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
62.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Изучение разновидности подач.		2	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
63.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Изучение технического приёма мяча.	1	1	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
64.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Совершенствование технического приёма мяча в игре.		2	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
65.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Изучение элемента смэш «Удар над головой».		2	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
66.		Объяснение, тренировочные упражнения	Начальная техническая подготовка. Изучение тактических приёмов тенниса.		1	Спортивный зал	Наблюдение, контроль за правильным выполнением технических приёмов и упражнений
67.		Объяснение, тренировочные упражнения	Специальная двигательная подготовка. Совершенствование изученных элементов в игре.		2	спортивный зал	Зачет по технике ударов
68.		Объяснение, тренировочные упражнения. Сдача нормативов.	Начальная техническая подготовка. Изучение тактических приёмов тенниса. Приёмные и переводные нормативы. Учебно-тренировочная игра. Сдача нормативов.		1	Спортивный зал	Результаты сдачи нормативов
69.		Сдача нормативов. Игра.	Приёмные и переводные нормативы. Сдача нормативов. Учебная игра, соревнования среди занимающихся.	1	1	Спортивный зал	Результаты сдачи нормативов
70.		Соревнование	Итоговое занятие. Подведение итогов обучения. Анализ достижений обучающихся. Участие в показательных соревнованиях.	0,5	1,5	спортивный зал	Результаты соревнований

71.		Соревнования	Итоговое занятие. Подведение итогов обучения по программе, анализ достижений учащихся. Участие в показательных соревнованиях.	1	1	Спортивный зал	Результаты сдачи нормативов. Результаты соревнований.
72.			Всего:	9	63		
			ИТОГО:	72 часа			

Правила поведения на занятиях.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Перед занятием обучающиеся должны:

- снять ювелирные украшения с острыми углами на время занятия во избежание травмоопасных ситуаций (для девочек).

Во время занятия обучающиеся должны:

- под руководством педагога 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 обучающимся, которые выполняют упражнения с ракетками или другими предметами;
- не выполнять удары без разрешения педагога;
- 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 педагога физкультуры.

По окончании занятия обучающиеся должны:

- под руководством педагога 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

В день тестирования режим дня обучающихся не должен быть перегружен физически и эмоционально.

Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у обучающихся отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности при объяснении теста. Тестовые задания должны быть понятны ребятам.

Перед выполнением теста необходимо провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.

Форма проведения тестирования физических качеств обучающихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат – дети могут сделать 2-3 попытки.

Во время снятия тестов не рекомендуется подбадривать, «подгонять» обучающихся, т.к. это снижает объективность результатов.

Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

Тестирование необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении или на площадке.

Во время тестирования обучающегося важно учитывать:

- а) индивидуальные возможности;
- б) особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии ребёнка.

Контрольная таблица (выполнение тестовых заданий)

Тесты	Пол	Возраст (лет)		
		8 - 10 лет	11 - 13 лет	14 лет
Бег 6м	М	2.01-1.51	1.46-1.41	1.36
	Д	2.04-1.54	1.52-1.47	1.42
Бег 30м	М	5.27-5.05	4.94-4.82	4.77
	Д	5.58-5.36	5.21-5.02	4.57
«Челнок» 6X8м	М	15.33-15.12	14.31-13.83	13.78
	Д	16.03-15.83	14.94-14.26	14.21
Бег 400м	М	88.03-87.43	78.82-72.14	72.09
	Д	96.01-95.71	86.45-80.64	80.59
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 1кг движением, аналогичным подачи (см)	М	600-620	700-950	1000
	Д	560-590	680-840	890