

**ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «27» 05 2022 г.
Протокол № 4



УТВЕРЖДАЮ

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.В. Галушкина

Приказ № 306-г от «04» 07 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Клубный игрок»**

Уровень программы - базовый

Объединение «Теннис»

Срок реализации программы: **3 года**

Возраст обучающихся: **9-12 лет**

Автор-разработчик:
педагог дополнительного образования
Самсонов Валерий Александрович

г. Ульяновск, 2022 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	7

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план программы	11
2.2. Календарный учебный график	16
2.3. Условия реализации программы	33
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы	33
2.5. Методические материалы	35
2.6. Воспитательный компонент программы	42
2.7. Список литературы	45

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Клубный игрок**» (далее – программа) разработана для предоставления образовательных услуг детям в возрасте от 9 до 12 лет в условиях ОГБНОО «Дворец творчества детей и молодёжи».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196».
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Устав ОГБН ОО «ДТДМ».
- Локальные нормативные акты ОГБН ОО «ДТДМ».
- Методические рекомендации по проектированию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в ОГБН ОО «ДТДМ».

Уровень освоения программы - базовый

Обучающиеся получают базовый уровень знаний и умений общей физической

подготовки, технико-тактических действий спортивной игры. Занятия в целом носят подготовительный характер.

Новизна программы

В основу положены требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов настольного тенниса.

Актуальность программы.

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. Программа 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.

Отличительная особенность программы

Программа поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Занятия по данной программе способствуют сохранению физического и психического здоровья обучающихся, 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.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с детьми в возрасте от 9 до 12 лет.

Обучающиеся базового уровня находятся в сложном, с точки зрения восприятия окружающего мира, возрастном переходном периоде. Объединение тенниса обеспечивает им условия для здорового образа жизни, общения, деятельности. И подростки приучаются сознательно подходить к своим жизненным проблемам. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни. Подросткам в этом возрасте не хватает общения друг с другом, со взрослыми, которые могли бы их выслушать, понять и постараться разобраться в их непростых проблемах.

Объем программы. Данная программа обучения рассчитана на 3 года, необходимых для освоения программы, количество часов по программе – 576 (1

год – 144 часа; 2 год – 216 часов; 3 год – 216 часов).

Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе

Обучение по программе очное с применением технологий электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При обучении, в рамках программы, предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические занятия и контроль.

Режим занятий.

При составлении учебных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

В группы зачисляются обучающиеся в соответствии с возрастными требованиями, обозначенными в программе.

Продолжительность образовательного процесса:

- 1 учебный год (всего 144 часа): 2 академических часа x 2 раз в неделю; (1 академический час = 45 минут занятия, 10 мин – перерыв)

При дистанционном обучении – 2x30 мин. с перерывом 10 минут, 2 раза в неделю.

- 2 учебный год (всего 216 часов): 2 академических часа x 3 раза в неделю; (1 академический час = 45 минут занятия, 10 мин – перерыв)

При дистанционном обучении – 2x30 мин. с перерывом 10 минут, 3 раза в неделю.

- 3 учебный год (всего 216 часов): 2 академических часа x 3 раза в неделю; (1 академический час = 45 минут занятия, 10 мин – перерыв)

При дистанционном обучении – 2x30 мин. с перерывом 10 минут, 3 раза в неделю.

Количество обучающихся в группе составляет 10- 15 человек.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и медицинской справки (медицинского заключения) с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «Теннис» медицинских противопоказаний для занятий.

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) перемещениями 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.

Предметные результаты:

Обучающиеся **должны знать:**

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;
- историю развития тенниса в России;
- разделы и правила основы теннисной игры.

Обучающиеся **должны уметь:**

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр

Метапредметные результаты:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.
- развитие уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи.

Личностные результаты:

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний;
- умения использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

1.2. Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История тенниса

Теория:

Правила поведения и инструктаж по технике безопасности в большом спортивном зале. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий теннисом. Тренировочные снаряды: ракетка, мяч, сетка,

Практика: наглядная демонстрация игры в теннис, тренинг на общение.

2. Общая физическая подготовка

Практика:

- ✓ упражнения для плечевого пояса;
- ✓ упражнения для мышц туловища;
- ✓ упражнения для мышц ног;
- ✓ упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- ✓ упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, ракетка);
- ✓ подвижные игры, эстафеты;
- ✓ спортивные игры

Контроль: выполнение упражнений

3.Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень.

Практика:

Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом. Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх.

Отработка ударов. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Обучение имитации ударов справа. Упражнения для ног при имитации ударов справа. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.

Упражнения для правильного подбрасывания мяча.

Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа мячом об стенку.

Отработка ударов слева мячом об стенку. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Отработка ударов справа через сетку. Отработка ударов слева через сетку.

Обучение левой хватке ракетки. Отработка смены хватки ракетки.

Игра об стенку со сменой хватки ракетки.

Контроль: самостоятельная и практическая работа на занятии, турниры

4. Учебная игра.

Практика:

Игра через сетку с применением различных приемов. Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов. Отработка взаимодействия игроков в парной игре. Обучение парной игре, игра через сетку парами. Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением». Игра через сетку на открытых кортах.

Контроль: выполнение упражнений

2 год обучения

1.Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

Правила поведения и инструктаж по технике безопасности в большом спортивном зале. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий теннисом.

Тренировочные снаряды: ракетка, мяч, сетка,

Практика: наглядная демонстрация игры в теннис, тренинг на общение.

2. Общая физическая подготовка

Практика:

- ✓ упражнения для плечевого пояса;
- ✓ упражнения для мышц туловища;
- ✓ упражнения для мышц ног;
- ✓ упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- ✓ упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, ракетка);
- ✓ подвижные игры, эстафеты;
- ✓ упражнения на развитие внимания

Контроль: выполнение упражнений

3. Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень.

Практика:

Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом. Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх.

Отработка ударов. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Обучение имитации ударов справа. Упражнения для ног при имитации ударов справа. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа мячом об стенку. Отработка ударов слева мячом об стенку. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Отработка ударов справа через сетку. Отработка ударов слева через сетку.

Обучение левой хватке ракетки. Отработка смены хватки ракетки.

Игра об стенку со сменой хватки ракетки.

Контроль: выполнение упражнений

4. Учебная игра.

Практика:

Игра через сетку с применением различных приемов. Игра через сетку с подачи и применением всех известных приемов. Отработка взаимодействия игроков в парной игре. Обучение парной игре, игра через сетку парами. Игра через сетку кроссом, по линии, «с пересечением». Игра через сетку на открытых кортах.

Контроль: выполнение упражнений, игра в парах

5. Соревновательные турниры

Практика:

Парные турниры в группах. Участие в соревновательных турнирах в комплексе.

3 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория:

Правила поведения и инструктаж по технике безопасности в большом спортивном зале. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий теннисом. Тренировочные снаряды: ракетка, мяч, сетка,

Практика: наглядная демонстрация игры в теннис, тренинг на общение.

2. Общая физическая подготовка

Практика:

- ✓ упражнения для плечевого пояса;
- ✓ упражнения для мышц туловища;
- ✓ упражнения для мышц ног;
- ✓ упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- ✓ упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, ракетка);
- ✓ подвижные игры, эстафеты;
- ✓ упражнения на развитие внимания

Контроль: выполнение упражнений.

3. Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень.

Практика:

Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом. Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх.

Отработка ударов. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Обучение имитации ударов справа. Упражнения для ног при имитации ударов справа. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа мячом об стенку. Отработка ударов слева мячом об стенку. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Отработка ударов справа через сетку. Отработка ударов слева через сетку. Обучение левой хватке ракетки. Отработка смены хватки ракетки. Игра об стенку со сменой хватки ракетки.

Контроль: выполнение упражнений

4. Соревновательные турниры

Практика:

Парные турниры в группах. Участие в соревновательных турнирах в комплексе.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ.

2.1. Учебный план программы

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История тенниса	4	2	2	
2	Общая физическая подготовка.	12			
2.1	Упражнения на развитие мышц ног.			4	
2.2	Упражнения на развитие мышц рук.			4	
2.3	Упражнения для развития координации движений.			4	
3	Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень	108			
3.1	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		1	5	
3.2	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.		1	3	
3.3	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.			4	
3.4	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.			4	
3.5	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.			4	
3.6	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с			6	

	ракеткой по площадке.				
3.7	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.			6	
3.8	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.			6	
3.9	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.			4	
3.10	Обучение имитации ударов справа.			8	
3.11	Упражнения для ног при имитации ударов справа.			8	
3.12	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.			4	
3.13	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.			4	
3.14	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.			6	
3.15	Отработка ударов справа мячом об стенку.			4	
3.16	Отработка ударов слева мячом об стенку.			4	
3.17	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.			6	
3.18	Отработка ударов справа через сетку.			4	
3.19	Отработка ударов слева через сетку.			4	
3.20	Обучение левой хватке ракетки.			4	
3.21	Отработка смены хватки ракетки.			4	
3.22	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.			4	
4	Учебная игра	20		20	
	Всего	144	4	140	

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2		

2	Общая физическая подготовка.	16			
2.1	Упражнения на развитие мышц ног.			4	
2.2	Упражнения на развитие мышц рук.			4	
2.3	Упражнения для развития координации движений.			4	
2.4.	Упражнения на развитие внимания			4	
3	Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень	158			
3.1	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		1	7	
3.2	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.			8	
3.3	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.			8	
3.4	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.			8	
3.5	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.			8	
3.6	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.			6	
3.7	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.			6	
3.8	Обучение имитации ударов справа.			6	
3.9	Упражнения для ног при имитации ударов справа.			8	
3.10	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.			8	
3.11	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.			8	
3.12	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.			8	

3.13	Отработка ударов справа мячом об стенку.			10	
3.14	Отработка ударов слева мячом об стенку.			6	
3.15	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения наотработку прицельности ударов.			4	
3.16	Отработка ударов справа через сетку.			8	
3.17	Отработка ударов слева через сетку.			6	
3.18	Обучение левой хватке ракетки.			4	
3.19	Отработка смены хватки ракетки.			4	
3.20	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.			8	
3.21	Отработка игры через сетку кроссом			8	
3.22	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку		1	9	
4	Учебная игра	30		30	
5	Соревновательные турниры	10		10	
	Всего	216	4	212	

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2		
2	Общая физическая подготовка.	16			
2.1	Упражнения на развитие мышц ног.			4	
2.2	Упражнения на развитие мышц рук.			4	
2.3	Упражнения для развития координации движений.			4	
2.4.	Упражнения на развитие внимания			4	
3	Теннисная игра.	178			
3.1	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		1	9	
3.2	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с			8	

	отстукиванием мяча.				
3.3	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.			10	
3.4	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.			8	
3.5	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.			10	
3.6	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.			6	
3.7	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.			6	
3.8	Обучение имитации ударов справа.			8	
3.9	Упражнения для ног при имитации ударов справа.			8	
3.10	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.			8	
3.11	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.			8	
3.12	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.			8	
3.13	Отработка ударов справа мячом об стенку.			10	
3.14	Отработка ударов слева мячом об стенку.			10	
3.15	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.			4	
3.16	Отработка ударов справа через сетку.			10	
3.17	Отработка ударов слева через сетку.			10	
3.18	Обучение левой хватке ракетки.			4	
3.19	Отработка смены хватки ракетки.			4	
3.20	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.			10	
3.21	Отработка игры через сетку кроссом			4	
	Отработка игры через сетку по линии			4	
3.22	Комбинации со своей подачи с		1	9	

	выходом на атаку				
4	Соревновательные турниры	20		20	
	Всего	216	4	212	

2.2. Календарный учебный график программы

1 год обучения

Дополнительная общеразвивающая программа__ Клубный игрок__

Количество учебных дней- _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения _____ 1 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контроля	Дата планиру емая	Дата фактическ ая	Причи на измене ния даты
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	Теория	Беседа			
2	История тенниса	2	Теория	Беседа			
3	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практика	наблюден ие			
4	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практика	наблюден ие			
5	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практика				
6	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практика				
7	Упражнения для развития координации движений.	2	Практика				
8	Упражнения для развития координации движений.	2	Практика				
9	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	Теория, Практика	Выполнен ие упр			
10	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	Практика				
11	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	Практика				

12	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	2	Практика	Выполнение упр			
13	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	2	Практика	Выполнение упр			
14	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
15	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
16	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
17	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
18	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	2	Практика	Выполнение упр			
19	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	2	Практика	Выполнение упр			
20	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
21	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
22	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
23	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
24	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка	2	Практика	Выполнение упр			

	ударов.						
25	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
26	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
27	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
28	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
29	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
30	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
31	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
32	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
33	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
34	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
35	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
36	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
37	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
38	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
39	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				

40	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
41	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
42	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
43	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
44	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
45	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
46	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
47	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
48	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
49	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
50	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
51	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
52	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
53	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
54	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение			

				ие упр			
55	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
56	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
57	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практика	Выполнен ие упр			
58	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практика	Выполнен ие упр			
59	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практика				
60	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практика				
61	Игра об стенку со сменной хватки ракетки.	2	Практика	Выполнен ие упр			
62	Игра об стенку со сменной хватки ракетки.	2	Практика	Выполнен ие упр			
63	Учебная игра	2	Практика				
64	Учебная игра	2	Практика	Выполнен ие упр			
65	Учебная игра	2	Практика				
66	Учебная игра	2	Практика	Выполнен ие упр			
67	Учебная игра	2	Практика				
68	Учебная игра	2	Практика	Выполнен ие упр			
69	Учебная игра	2	Практика				
70	Учебная игра	2	Практика	Выполнен ие упр			
71	Учебная игра	2	Практика				
72	Учебная игра	2	Практика	Выполнен ие упр			

2 год обучения

Дополнительная общеразвивающая программа__ Клубный игрок__.

Количество учебных дней- _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения _____ 1 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часо в	Форма занятия	Форма контроля	Дата планиру емая	Дата фактическ ая	Причи на измене ния даты
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	Теория	Беседа			
2	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практика	наблюден ие			
3	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практика	наблюден ие			
4	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практика				
5	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практика				
6	Упражнения для развития координации движений.	2	Практика				
7	Упражнения для развития координации движений.	2	Практика				
8	Упражнения на развитие внимания	2	Практика				
9	Упражнения на развитие внимания	2	Практика				
10	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Теория, Практика	Выполнен ие упр			
11	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
12	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
13	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
14	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
15	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
16	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому	2	Практика				

	одновременно с отстукиванием мяча.						
17	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
18	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
19	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
20	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
21	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
22	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
23	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
24	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
25	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
26	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
27	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
28	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			

29	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
30	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
31	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
32	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
33	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
34	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
35	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
36	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
37	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
38	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
39	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
40	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
41	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
42	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
43	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
44	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				

45	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
46	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
47	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
48	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
49	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
50	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
51	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
52	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
53	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
54	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
55	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
56	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
57	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
58	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
59	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			

60	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
61	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
62	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
63	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
64	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
65	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
66	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
67	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
68	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
69	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
70	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
71	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
72	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
73	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
74	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практика				
75	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практика				
76	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
77	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
78	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
79	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			

80	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практика	Выполнение упр			
81	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практика	Выполнение упр			
82	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практика	Выполнение упр			
83	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практика	Выполнение упр			
84	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	Теория, практика				
85	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	практика	Выпол. упр			
86	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	практика	Выпол. упр			
87	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	практика	Выпол. упр			
88	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	практика	Выпол. упр			
89	Учебная игра	2	Практика	Выполнение упр			
90	Учебная игра	2	Практика	Выполнение упр			
91	Учебная игра	2	Практика				
92	Учебная игра	2	Практика	Выполнение упр			
93	Учебная игра	2	Практика				
94	Учебная игра	2	Практика	Выполнение упр			
95	Учебная игра	2	Практика				
96	Учебная игра	2	Практика	Выполнение упр			
97	Учебная игра	2	Практика				
98	Учебная игра	2	Практика	Выполнение упр			
99	Учебная игра	2	Практика	Выполнение упр			
100	Учебная игра	2	Практика				
101	Учебная игра	2	Практика	Выполнение упр			

102	Учебная игра	2	Практика				
103	Учебная игра	2	Практика	Выполнение упр			
194	Соревновательные турниры	2	Практика				
105	Соревновательные турниры	2	Практика				
106	Соревновательные турниры	2	Практика				
107	Соревновательные турниры	2	Практика				
108	Соревновательные турниры	2	Практика				

3 год обучения

Дополнительная общеразвивающая программа__ Клубный игрок__

Количество учебных дней- _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения _____ 1 _____

Ф.И.О педагога _____

Место проведения _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения даты
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	Теория	Беседа			
2	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практика	наблюдение			
3	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практика	наблюдение			
4	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практика				
5	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практика				
6	Упражнения для развития координации движений.	2	Практика				
7	Упражнения для развития координации движений.	2	Практика				
8	Упражнения на развитие внимания	2	Практика				
9	Упражнения на развитие внимания	2	Практика				
10	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	Теория, Практика	Выполнение упр			

11	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
12	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
13	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
14	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
15	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
16	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
17	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
18	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
19	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
20	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
21	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
22	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
23	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			

24	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
25	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
26	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
27	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
28	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
29	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
30	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
31	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
32	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
33	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
34	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				

35	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
36	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
37	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
38	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
39	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
40	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
41	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
42	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
43	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
44	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
45	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
46	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
47	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
48	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
49	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
50	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
51	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				

52	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
53	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
54	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
55	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
56	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
57	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
58	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
59	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
60	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
61	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
62	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
63	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
64	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
65	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
66	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
67	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение			

				ие упр			
68	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
69	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
70	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
71	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
72	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
73	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
74	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
75	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
76	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
77	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
78	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
79	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
80	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
81	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
82	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
83	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практика				
84	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практика				
85	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
86	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
87	Игра об стенку со сменой хватки	2	Практика	Выполнен			

	ракетки.			ие упр			
88	Игра об стенку со сменной хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
89	Игра об стенку со сменной хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
90	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практика	Выполнение упр			
91	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практика	Выполнение упр			
92	Отработка игры через сетку по линии	2	Практика	Выполнение упр			
93	Отработка игры через сетку по линии	2	Практика	Выполнение упр			
94	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	Теория, практика				
95	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	практика	Выпол. упр			
96	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	практика	Выпол. упр			
97	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	практика	Выпол. упр			
98	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	практика	Выпол. упр			
99	Соревновательные турниры	2	Практика				
100	Соревновательные турниры	2	Практика				
101	Соревновательные турниры	2	Практика				
102	Соревновательные турниры	2	Практика				
103	Соревновательные турниры	2	Практика				
194	Соревновательные турниры	2	Практика				
105	Соревновательные турниры	2	Практика				
106	Соревновательные турниры	2	Практика				
107	Соревновательные турниры	2	Практика				
108	Соревновательные турниры	2	Практика				

2.3. Условия реализации программы.

1. Материально – технические:

- Спортивный зал;
- ракетка;
- теннисный мяч;
- спортивная одежда и обувь;
- скакалки, мячи ит.д.

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

2.4 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: промежуточную и итоговую аттестацию.

1. **Промежуточная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня освоения программы обучающимися, проводится в конце первого полугодия или года обучения.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

- промежуточная диагностика (декабрь - январь);
- итоговая диагностика (май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

1. Скоростные качества:

- бег (30 метров);
- челночный бег (4x10 метров);
- прыжки в длину.

2. Выполнение силовых упражнений:

- отжимание (10 раз);
- подтягивание (5 раз);
- метание теннисного мяча (20метров).

3. Выносливость:

- кросс (500 метров);
- прыжки со скакалкой(1минута);

- простоять на одной ноге (1минута).

Результаты диагностики записываются в таблицу и оцениваются по 3-х балльной системе:

- 3 балла – высокий уровень,
- 2 балла – средний уровень,
- 1 балл – низкий уровень.

Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:

- **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период, употребляет профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием (**3 балла**);

- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; он сочетает профессиональную терминологию с бытовой (**2 балла**);

- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой, избегает употреблять профессиональные термины (**1 балл**).

Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:

- **высокий уровень** – обучающийся овладел на 100-80% умениями, предусмотренными программой за конкретный период, работает с профессиональным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества (**3 балла**);

- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных умений составляет 70-50%, работает с оборудованием с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца (**2 балла**);

- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога (**1 балл**).

Критерии оценки достижений обучающихся:

- **высокий уровень** – являлся победителем или призёром конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального уровней за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (**3 балла**);

- **средний уровень** – являлся победителем или призёром конкурсных мероприятий муниципального уровня за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (**2 балла**);

- **низкий уровень** – являлся участником конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального, муниципального уровней за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (**1 балл**).

Аттестация знаний, умений, навыков обучающихся в объединении проходит в виде зачетов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

2.5. Методическое обеспечение программы

ВЕДУЩИЕ ПРИНЦИПЫ

1. Принципы личностно - ориентированного взаимодействия педагога и обучающихся.
2. Принципы наглядности.
3. Принципы индивидуализации – учет особенностей детей и организация индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

- **Объяснительно-иллюстративный, или информационно-рецептивный** (рецепция - восприятие) метод.

Суть этого метода состоит в том, что педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а обучающиеся ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.

Сюда относятся такие приемы, как рассказ, лекция, объяснение, работа с литературой, демонстрация.

- **Репродуктивный метод.**

Заключается в воспроизведении обучающимся учебных действий по заранее определенному алгоритму. Используется для приобретения обучающимися умений и навыков.

- **Проблемное изложение изучаемого материала.**

При работе по этому методу педагог ставит перед обучающимися проблему и сам показывает путь ее решения, вскрывая возникающие противоречия. Назначение этого метода состоит в том, чтобы показать образец процесса научного познания.

Обучающиеся при этом следят за логикой решения проблемы, знакомятся со способом и приемом научного мышления, образцом культуры развертывания познавательных действий.

- **Частично-поисковый (эвристический) метод.**

Суть его состоит в том, что педагог расчленяет проблемную задачу на подпроблемы, а обучающиеся осуществляют отдельные шаги поиска ее решения.

Каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы пока отсутствует.

При разработке данной программы авторы опирается на следующее:

- учет реальных возможностей и обеспечение программы материальными ресурсами;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- ориентация по потребности общества и личности учащихся;
- возможность корректировки программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности.

Для индивидуальной разминки имеется несколько специальных упражнений:

1. Для шейных позвонков:
 - круговое вращение головой;
 - опускание головы с максимально сильным давлением на грудь;
 - запрокидывание головы назад,
 - «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.
2. Для рук и плечевых суставов:
 - рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
 - рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
 - вращение кистями рук;
 - круговые вращения руками;
 - сцепление рук «замочком» на спине;
 - плечевые вращения.
3. Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:
 - наклоны вперед и назад, прогнувшись;
 - наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
 - круговое вращение корпуса; круговые вращения таза;
 - упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет».
4. Для разминки ног:
 - приседания;
 - пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
 - перекачивание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
 - махи ногами (правая нога к левой руке);
 - вращение ноги в голеностопном суставе;
 - прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах,
 - упражнения со скакалкой.
5. Для мышц живота и укрепления пресса:
 - исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
 - руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
 - руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
 - движение ногами «велосипед»;
 - упражнение «березка»;
 - из положения лежа, руки за головой: движение в положение «носом-к- коленке», держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
 - из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение

можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);

- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

6. Силовые упражнения:

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски вприсядку»;
- прыжки со скакалкой;
- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- отжимание (от лавочки, от пола).
- Упражнения с ракеткой: для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;
- держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево,
- держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол;
- вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой);
- держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками.

7. Варианты парных упражнений:

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно приседать и вставать, не разгибая рук;
- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекачивая партнера на спину.

8. Варианты коллективных упражнений и игр:

- прыжки в полном приседе;
- многоскоки;
- бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями,

бег с высоким подниманием бедра;

- движение «гусиным шагом»;
- игра «белые медведи»;
- эстафеты с использованием выше описанных упражнений;
- беговые игры с мячом.

По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь-ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься отработкой ударов об стенку, а затем через сетку, дети многократно повторяют имитацию ударов. Затем переходим к новому материалу и к отработке движения у стенки.

Основная часть занятия включает в себя три элемента:

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- обучение ребят основным движениям и навыкам игры в теннис;
- подвижная игра. Необходимо уметь подбирать и правильно чередовать движения на физкультурном занятии. Без этого ребенок не сможет успешно овладеть необходимыми двигательными навыками.

Нами используется в течение года примерная схема последовательного введения специальных упражнений.

- Первая неделя – упражнения с ракеткой и обучение координации.
- Вторая неделя – упражнения с ракеткой и мячом и обучение метанию.
- Третья неделя – упражнения с мячом и прыжковые упражнения.
- Четвертая неделя – обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища, упражнения на внимание.

Первый вид упражнений – основной, а второй – дополнительный (общеразвивающий), используемый для повторения и закрепления освоенного материала, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные педагогические принципы – «от простого к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого воспитанника.

Завершает основную часть подвижная игра с использованием различных элементов тенниса. Физические упражнения в форме игры увлекают детей и дают им максимальную двигательную разрядку. Одновременно с этим, воспитанники непосредственно усваивают, что теннис – это не только изнурительное отрабатывание основных движений, ударов об стенку и через сетку, но и интересная, увлекательная игра. Учащиеся в этой части занятия показывают умение применять приобретенные навыки на практике.

В заключительной части занятия проводится или игра, или физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса.

Очень важно контролировать уровень физической нагрузки во время занятий. О реакции организма ребенка на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: учащийся начинает отвлекаться,

появляется слабость, отдышка, бледнеет или краснеет лицо, нарушается координация движений. В этих случаях необходимо постепенно снижать индивидуальную нагрузку.

Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет пульса ребенка на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной – не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70-90% и даже на 100%. Через 1-2 минуты после занятия частота пульса должна вернуться к исходному уровню и не превышать его более чем на 15-20%.

В спортивных занятиях удовлетворяется потребность учащихся в социализированном эмоциональном насыщении, той особой гамме переживаний, к которой его неудержимо влечет как к чему-то, необходимому для развития его личности. В образовательном процессе культивируются эмоции, в которых воспитанник испытывает потребность и которые придают непосредственную ценность спортивной деятельности. Спорт, благодаря этому, становится интересным занятием, увлекательным исследованием. Специально развиваются только те эмоции, которые сознанию ребенка представляются «ценными».

К таким, «ценным» переживаниям, относятся:

- Практические эмоции – чувства, вызываемые практической деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или не успешностью, трудностями ее осуществления и завершения.

Признаки таких эмоций:

- Желание добиться успехов в работе.
- Чувство напряжения.
- Увлеченность, захваченность работой.
- Любование результатами своего труда.
- Приятная усталость.
- Удовлетворение от хорошо сделанной работы.

- Пугнические эмоции – происходят от потребности в преодолении препятствий, на основе которой позднее возникает интерес к спортивной борьбе. Ощущения волнения во время соревнований.

Признаки:

- Жажда острых ощущений.
- Упоение опасностью, риском.
- Чувство спортивного азарта.
- Решительность.
- Спортивная злость.
- Чувство сильнейшего волевого и эмоционального

напряжения, предельной мобилизации физических и умственных способностей.

- Глорические эмоции – связаны с потребностью в самоутверждении, славе. Типичная для них эмоциональная ситуация – реальное или воображаемое «пожинание лавров».

Признаки:

- Стремление завоевать признание, почет.
- Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.

- Приятное щекотание самолюбия.
- Чувство гордости.
- Ощущение собственного превосходства.
- Возвышение в собственных глазах, повышение самооценки.

Владение элементарными приемами самопомощи и помощи

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

Основные приемы самоконтроля:

- прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки (норма: 100%, 170%, 150%),
- проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в концетренировки); тестирование уровняконцентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

Основные приемы самопомощи:

- восстановление дыхания;
- фиксация растянутых мышц;
- локализация ушибов;
- восстановление и фиксирование своего внимания;
- коррекция движений.

К методам восстановления дыхания относятся:

- глубокие вдохи и выдохи;
- вдохи с обхватыванием руками груди, вдохи с одновременным опусканием рук;
- если при беге колет в бок, необходимо перейти на шаг, и, делая выдох, нажимать на больной бок;
- поднятие (при вдохе) и опускание (при выдохе) рук. Приемы помощи при травмах:
 - при небольшом растяжении – забинтовать больное место эластичным бинтом; в состоянии покоя и на ночь бинт снимается;
 - при вывихах и переломах нельзя самому дергать или массировать больное место;
 - при вывихах необходимы покой и осмотр врача;
 - при переломах – грамотно наложить и зафиксировать простую шину и обратиться к врачу;
 - при растяжении возможен массаж.
 - при ушибах – наложить на ушибленное место "Мазь арники", свинцовую примочку (газету), лед, снег; в крайнем случае – положить холодную мокрую тряпку, нанести йодную сетку;
 - при рваной ране важно сразу постараться остановить кровь (перекись водорода), сделать повязку и обратиться к врачу.

Для восстановления и фиксации внимания необходимы специальные упражнения для глаз:

- крепко зажмурить глаза, затем открыть их и сконцентрироваться на одном предмете,
- вытянуть руки вперед, растопылив пальцы, затем попробовать их соединить;

- выбрать взглядом какой-либо предмет, желательно движущийся, и проследить за ним глазами.

2.6. Воспитательный аспект программы

Основным направлением воспитательной работы в рамках программы является физическое воспитание и формирование здорового образа жизни, основы профориентации обучающихся.

В рамках данного объединения воспитательный компонент программы предусматривает реализацию всех инвариантных модулей «Программы воспитания ОГБН ОО «ДТДМ» для выполнения общей воспитательной цели: «личностное развитие обучающихся».

Модуль	Реализация модуля в рамках программы
1. Учебное занятие	<p>Реализация воспитательного потенциала учебного занятия предполагает создание условий для развития физической и познавательной активности обучающихся, их творческой самореализации. Для очного обучения чаще всего применяются теоретические и практические занятия. При реализации программы с использованием ЭО и ДОТ используются: видеоконференции, чат-занятия, онлайн-консультации.</p> <p>Теоретические занятия разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости. И в игровой форме закрепляется пройденный материал, тем самым реализуется воспитательный потенциал модуля.</p> <p>Практические занятия при очном обучении проводятся в форме выполнения практических упражнений, игр, эстафет, турниров.</p>
2. Детское объединение	<p>Форма организации обучающихся: детское творческое объединение.</p> <p>В рамках модуля реализуется поддержка и развитие детского творческого объединения через различные формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> -индивидуальные (беседы, консультации, индивидуальная работа) -групповые (спортивные игры, эстафеты, турниры) - коллективные (подготовка к тематическим спортивным мероприятиям, турнирам)
3. Воспитательная среда	<p>Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (развивающие игры) -сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника) -предметно-материальный компонент: в учебном

	помещении (спортивный зал) для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Спортивный зал оснащен необходимым для проведения учебных занятий
4. Моя семья - моя опора (работа с родителями)	<p>При реализации программы предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы с родителями (законными представителями) обучающихся. Проводятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -родительские собрания -открытые занятия -консультации для родителей групповые и индивидуальные. <p>Родители активно привлекаются к подготовке и проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий (например, семейный турнир по теннису). Данная работа обеспечивает согласованность действий семьи и работу педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.</p>
5. Наставничество и тьюторство	<p>В объединении предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - консультации для одаренных обучающихся - консультации для обучающихся, показавших низкий уровень подготовки по результатам диагностики
6. Самоопределение	<p>Программа формирует у ребенка рефлексивную позицию по отношению к самому себе и способность удержания разнопозиционности — это условие развития у него способности к самоопределению. Дети, играющие в теннис, раньше сверстников становятся самостоятельными, учатся принимать важные решения и контролировать свои эмоции. Умения владеть собой, принимать ответственные, быстрые и верные решения во взрослой жизни нужны именно те навыки и способности, которые развивает в человеке большой теннис.</p> <p>Проводятся дополнительные мероприятия – беседы по профессиональному ориентированию: чему мы научимся по программе и где это можно применить (например, педагог дополнительного образования, или дальше развивать свои способности по теннису, чтобы дальше выйти в большой спорт)</p>
7. «Наше здоровье в наших руках» (профилактика)	Профилактическая работа – значимый пункт работы педагога в объединении. В процессе освоения программы предусмотрена работа по профилактике травматизма (проводятся беседы по правилам поведения на занятиях). В целях профилактики отрицательного влияния негативной внешней среды создаются ситуации

	<p>успеха, идет работа повышению самооценки обучающихся (это поощрение за хорошо выполненные упражнения, проведение турниров, игр).</p> <p>Программа отражает благотворное влияние регулярных занятий теннисом на сердечно-сосудистую, дыхательную систему, на развитие глазных мышц и периферического зрения, координации, реакции и интеллекта, эмоционально-волевой сферы.</p>
--	---

2.7. Список литературы

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. Особенности подготовки юных теннисистов / В.П. Губа, Ш.А. Тарпищев. А.Б. Самойлов. - М., 2003, изд. СпортАкадемПресс
7. Родионов А. В. Психология спортивных способностей. - М., 1973.
8. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М.: СААМ, 1995. - С. 98.
10. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с: ил.

Для родителей и обучающихся:

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. сангл. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.
4. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. - М.: Pro-Press, 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.

Интернет-источники:

1. trenery-po-tennisu.ru (Польза большого тенниса для здоровья, tennis)
2. vashdosug.ru
3. ncor.ru Статьи» Энциклопедия спорта» Большой теннис