

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

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

Рассмотрена на заседании методического
совета от « 26 » 04 2024 г.

Протокол № 4

Принята на заседании педагогического
совета от « 28 » 05 2024 г.

Протокол № 3

Утверждаю:

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.В. Галушкина

Приказ № 338-од « 30 » 08 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Семейный тренер»

Объединение «Теннис»

Уровень программы: **продвинутый**

Форма реализации программы: **очная**

Срок реализации, объём программы: **3 года, 216/216/216 часов**

Возраст обучающихся: **13-17 лет**

Программу разработал(и):
педагог дополнительного образования

Самсонов Валерий Александрович

Программу реализует(ют):
педагоги дополнительного образования

Самсонов Валерий Александрович

Сидоров Георгий Станиславович

г. Ульяновск, 2024 г.

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Семейный тренер»** (далее – программа) разработана для предоставления образовательных услуг детям в возрасте от 13 до 17 лет в условиях ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодёжи».

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст. 16, ст. 17, ст. 75, ст. 79);

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение об объединениях ОГБН ОО «ДТДМ»;

- Положение о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся ОГБН ОО «ДТДМ».

- 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».

- Методические рекомендации от 20.03.2020 № б/н по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных

образовательных технологий.

- Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы продвинутый. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Новизна данной программы заключается в том, что разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в большой теннис, овладевают навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в большой теннис и принимать участие в теннисных турнирах.

Актуальность программы.

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием в учебных программах общеобразовательных организаций тенниса как вида спорта. Имея большую популярность среди детей и молодёжи, теннис является одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы

Программа поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Адресат программы.

Программа предназначена для проведения занятий с детьми в возрасте от 13 до 17 лет.

Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта.

До настоящего времени нет достаточных данных, полностью отражающих психологический возраст, который представляет собой характеристику человека как индивидуальности. Факты несовпадения критических и сенситивных возрастных периодов у разных авторов,

изучавших особенности развития юных спортсменов, чаще объясняются тем, что используются разные подходы. В частности, чем шире спектр изучаемых психологических проявлений и их составляющих, тем значительнее мозаика сенситивных периодов развития.

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития («сенситивные периоды»), характерные для конкретного качества. Так, возраст 13-14 лет считается сенситивным периодом для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в наиболее простых вариантах ее проявлений, точность мышечно-двигательных дифференцировок, быстрота переключения внимания.

Возраст 15 лет является периодом стабилизации двигательных функций. Если в период с 10 до 11 лет видимых изменений пространственной ориентировки не наблюдается, то обнаруживается качественный скачок в период 12-14 лет. И в последующие год-два показатели пространственной ориентировки достигают уровня взрослых людей.

Возраст 15-16 лет является сенситивным периодом для развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точности антиципирующей реакции, быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, быстроты и точности выполнения когнитивных операций.

Обобщение экспериментальных данных дает основание говорить, что к 15-16 годам у юных спортсменов завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, относящихся к перцептивной сфере. Большинство специалистов отмечают этот возраст как сенситивный в развитии ряда психических качеств, причем в первой половине этого возраста преимущественное развитие получают качества психомоторной и перцептивной сферы, а во второй — интеллектуальной сферы.

В 16-17 лет в основном формируются качества, относящиеся к когнитивной сфере и связанные с эффективностью решения оперативных задач. Следовательно, этот возраст уже можно назвать возрастом начала спортивного совершенствования.

Наполняемость групп: 12-15 человек.

Объем программы: 648 часов (1 год обучения – 216 часов, 2 год обучения - 216 часов, 3 год обучения - 216 часов).

Срок освоения программы: 3 года

Режим занятий.

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

Продолжительность образовательного процесса:

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

При дистанционном обучении – 2х30 мин. с перерывом 10 минут, 3 раза в неделю.

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

При дистанционном обучении – 2х30 мин. с перерывом 10 минут, 3 раза в неделю.

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

При дистанционном обучении – 2х30 мин. с перерывом 10 минут, 3 раза в неделю.

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 видеоуроки. 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(выполнение упражнений, проведение турниров, соревнований).

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.

На начальном этапе формирования групп проводится входная диагностика, для прогнозирования возможности успешного обучения по программе и оценки физической и психологической подготовленности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ.

2.1. Календарный учебный график программы

1 год обучения

Дополнительная общеразвивающая программа__ Семейный тренер__.

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 фактически	Причина изменения даты
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	Беседа	опрос			
2	История тенниса	2	Беседа	опрос			
3	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
4	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практическое занятие				
5	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практическое занятие				
6	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практическое занятие				
7	Упражнения для развития координации движений.	2	Практическое занятие				
8	Упражнения для развития координации движений.	2	Практическое занятие				
9	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Беседа, Практическое занятие	Выполнение упр			
10	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практическое занятие				
11	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практическое занятие				
12	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
13	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
14	Упражнения с мячом, обучение движению,	2	Практическое занятие				

	производимому одновременно с отстукиванием мяча.						
15	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практическое занятие				
16	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
17	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
18	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
19	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
20	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие				
21	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие				
22	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие				
23	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
24	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
25	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
26	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Беседа, практическое занятие				
27	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Практическое занятие				
28	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Практическое занятие				
29	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			

30	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
31	Обучение имитации ударов справа.	2	Практическое занятие				
32	Обучение имитации ударов справа.	2	Практическое занятие				
33	Обучение имитации ударов справа.	2	Практическое занятие				
34	Обучение имитации ударов справа.	2	Практическое занятие				
35	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
36	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
37	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
38	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
39	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практическое занятие				
40	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практическое занятие				
41	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
42	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
43	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие				
44	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие				
45	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие				
46	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
47	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
48	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
49	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
50	Отработка ударов справа и слева об стенку,	2	Практическое занятие				

	упражнения на отработку прицельности ударов.						
51	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практическое занятие				
52	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практическое занятие				
53	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
54	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
55	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практическое занятие				
56	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практическое занятие				
57	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
58	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
59	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практическое занятие				
60	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практическое занятие				
61	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
62	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
63	Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки.	2	Практическое занятие				
64	Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки.	2	Практическое занятие				
65	Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки.	2	Практическое занятие				
66	Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки.	2	Практическое занятие				
67	Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки.	2	Практическое занятие				
68	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
69	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
70	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
71	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			

72	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
73	Имитация игры «с полулета».	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
74	Имитация игры «с полулета».	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
75	Имитация игры «с полулета».	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
76	Имитация игры «с полулета».	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
77	Отработка игры «с полулета» об стенку.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
78	Отработка игры «с полулета» об стенку.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
79	Отработка игры «с полулета» об стенку.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
80	Отработка игры «с полулета» об стенку.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
81	Отработка игры «с полулета» через сетку	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
82	Отработка игры «с полулета» через сетку	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
83	Отработка игры «с полулета» через сетку	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
84	Отработка игры «с полулета» через сетку	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
85	Отработка игры «с полулета» через сетку	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
86	Принципы парной игры	2	Практическое занятие				
87	Принципы парной игры	2	Практическое занятие				
88	Принципы парной игры	2	Практическое занятие				
89	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практическое занятие				
90	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практическое занятие				
91	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практическое занятие				
92	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практическое занятие				
93	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практическое занятие				
94	Обучение парной игре, игра через сетку парами.	2	Практическое занятие				
95	Обучение парной игре, игра через сетку парами.	2	Практическое занятие				
96	Обучение парной игре, игра через сетку парами.	2	Практическое занятие				

97	Обучение парной игре, игра через сетку парами.	2	Практическое занятие				
98	Обучение парной игре, игра через сетку парами.	2	Практическое занятие				
99	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
100	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	соревнования			
101	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
102	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
103	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	соревнования			
104	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
105	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
106	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
107	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	соревнования			
108	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	Выполнение упр			

2год обучения

Дополнительная общеразвивающая программа __ Семейный тренер __.

Количество учебных дней- _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения _____ 2 _____

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	Беседа	опрос			
2	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практическое занятие				
3	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
4	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практическое занятие				
5	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практическое занятие				
6	Упражнения для развития координации движений.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			

7	Упражнения для развития координации движений.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
8	Упражнения на развитие внимания	2	Практическое занятие				
9	Упражнения на развитие внимания	2	Практическое занятие				
10	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практическое занятие, беседа	Выполнение упр			
11	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практическое занятие				
12	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
13	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
14	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
15	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
16	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
17	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
18	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
19	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
20	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
21	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
22	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			

23	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
24	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
25	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
26	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
27	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
28	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
29	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
30	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Практическое занятие, беседа	Выполнение упр			
31	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
32	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Практическое занятие				
33	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
34	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
35	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
36	Обучение имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			

37	Обучение имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
38	Обучение имитации ударов справа.	2	Практическое занятие				
39	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
40	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
41	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
42	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
43	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
44	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
45	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практическое занятие				
46	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практическое занятие				
47	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
48	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
49	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
50	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
51	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
52	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
53	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
54	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			

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

	хватки ракетки.		занятие	ие упр			
79	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
80	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
81	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
82	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
83	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
84	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	Практическое занятие				
85	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	Практическое занятие, беседа	Выпол. упр			
86	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
87	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
88	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
89	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
90	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
91	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практическое занятие				
92	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
93	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практическое занятие				
94	Обучение парной игре, игра через сетку парами.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
95	Обучение парной игре, игра через сетку парами	2	Практическое занятие				
96	Обучение парной игре, игра через сетку парами	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
97	Обучение парной игре, игра через сетку парами	2	Практическое занятие				
98	Обучение парной игре, игра через сетку парами	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
99	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
100	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
101	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
102	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				

103	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	соревнования			
194	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
105	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
106	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	соревнования			
107	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
108	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	соревнования			

3 год обучения

Дополнительная общеразвивающая программа __ Семейный тренер __.

Количество учебных дней- _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Группа _____, год обучения _____ 3 _____

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	Беседа	опрос			
2	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
3	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практическое занятие				
4	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практическое занятие				
5	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практическое занятие				
6	Упражнения для развития координации движений.	2	Практическое занятие				
7	Упражнения для развития координации движений.	2	Практическое занятие				
8	Упражнения на развитие внимания	2	Практическое занятие				
9	Упражнения на развитие внимания	2	Практическое занятие				
10	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практическое занятие, беседа	Выполнение упр			
11	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практическое занятие				
12	Отработка движений на	2	Практическое				

	площадке, одновременная работа рук иног.		занятие				
13	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практическое занятие				
14	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практическое занятие				
15	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практическое занятие				
16	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практическое занятие				
17	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практическое занятие				
18	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практическое занятие				
19	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практическое занятие				
20	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнен			
21	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	ие упр			
22	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнен			
23	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	ие упр			
24	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнен			
25	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие	ие упр			
26	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие				
27	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение	2	Практическое занятие				

	движению с ракеткой по площадке.						
28	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие				
29	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
30	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
31	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
32	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
33	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
34	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Практическое занятие, беседа				
35	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Практическое занятие				
36	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Практическое занятие				
37	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
38	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
39	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
40	Обучение имитации ударов справа.	2	Практическое занятие				
41	Обучение имитации ударов справа.	2	Практическое занятие				
42	Обучение имитации ударов справа.	2	Практическое занятие				

43	Обучение имитации ударов справа.	2	Практическое занятие				
44	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
45	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
46	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
47	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
48	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практическое занятие				
49	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практическое занятие				
50	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практическое занятие				
51	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практическое занятие				
52	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
53	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
54	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
55	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
56	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
57	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
58	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
59	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие				
60	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
61	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			

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

86	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
87	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
88	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
89	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
90	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
91	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
92	Отработка игры через сетку по линии	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
93	Отработка игры через сетку по линии	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
94	Парная игра	2	Практическое занятие, беседа				
95	Парная игра	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
96	Парная игра	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
97	Парная игра	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
98	Парная игра	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
99	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	соревнования			
100	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
101	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
102	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
103	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
194	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
105	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	соревнования			
106	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
107	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
108	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	соревнования			