

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  
«Клубный игрок»

Объединение «Теннис»

Уровень программы: базовый

Форма реализации программы: очная

Срок реализации, объём программы: 3 года, 144/216/216 часов

Возраст обучающихся: 9-12 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 «**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 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.

### **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.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

### **Новизна программы**

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

### **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.

**Наполняемость групп:** 12-15 человек.

**Объем программы:** 576 часов (1 год обучения – 144 часа, 2 год обучения, 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 144 часа): 2 академических часа х 2 раз в неделю; (1 академический час = 45 минут занятия, 10 мин – перерыв)

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

- 2 учебный год (всего 216 часов): 2 академических часа х 3 раза в неделю; (1 академический час = 45 минут занятия, 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 занятия, 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. Теоретические занятия проводятся в форме бесед в непринужденной обстановке. Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий, выполнения упражнений, соревновательных игр. Контроль проводится в виде непринужденной беседы, опросов, соревновательных игр и т.п.

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.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ.

### 2.1. 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 часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	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				
4	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
5	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практическое занятие				
6	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
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 и ног.	2	Беседа, практическое занятие	Выполнени е упр			
10	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	Практическое занятие				
11	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	Практическое занятие				
12	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	2	Практическое занятие	Выполнени е упр			
13	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	2	Практическое занятие	Выполнени е упр			
14	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практическое занятие				
15	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практическое занятие				
16	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнени е упр			
17	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнени е упр			
18	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	2	Практическое занятие	Выполнени е упр			
19	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	2	Практическое занятие	Выполнени е упр			
20	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие				
21	Упражнения с ракеткой и мячом,	2	Практическое занятие				

	обучение движению с ракеткой по площадке.						
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, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практическое занятие				
51	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения	2	Практическое занятие				



	наотработкуприцельности ударов.						
52	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения наотработкуприцельности 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	Учебная игра	2	Практическое занятие				
64	Учебная игра	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
65	Учебная игра	2	Практическое занятие				
66	Учебная игра	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
67	Учебная игра	2	Практическое занятие				
68	Учебная игра	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
69	Учебная игра	2	Практическое занятие				
70	Учебная игра	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
71	Учебная игра	2	Практическое занятие				
72	Учебная игра	2	Практическое занятие	соревнования			

## 2год обучения

Дополнительная общеразвивающая программа\_\_ Клубный игрок\_\_.

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				
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	Беседа, практическое занятие	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				
13	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практическое занятие				
14	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	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	Выполнение упр			
17	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практическое занятие				
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				
23	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие				
24	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие				
25	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие				
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	Беседа, практическое занятие				
31	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Практическое занятие				
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				
37	Обучение имитации ударов справа.	2	Практическое занятие				
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				

44	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практическое занятие				
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				
52	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие				
53	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие				
54	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие				
55	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 хватки ракетки.	2	Практическое занятие	Выполнение 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	Беседа, практическое занятие				
85	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	Практическое занятие	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	Учебная игра	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
90	Учебная игра	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
91	Учебная игра	2	Практическое занятие				
92	Учебная игра	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
93	Учебная игра	2	Практическое занятие				
94	Учебная игра	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
95	Учебная игра	2	Практическое занятие				
96	Учебная игра	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
97	Учебная игра	2	Практическое занятие				
98	Учебная игра	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
99	Учебная игра	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
100	Учебная игра	2	Практическое занятие				
101	Учебная игра	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
102	Учебная игра	2	Практическое занятие				
103	Учебная игра	2	Практическое занятие	Выполнение упр			

104	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	соревнования			
105	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
106	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
107	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	соревнования			
108	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				

### 3 год обучения

Дополнительная общеразвивающая программа \_\_ Клубный игрок \_\_

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	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 и ног.	2	Практическое занятие, беседа	Выполнение упр			
11	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	Практическое занятие				
12	Отработка движений на площадке,	2	Практическое занятие				



	одновременная работа рук и ног.						
13	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	2	Практическое занятие				
14	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	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	Выполнение упр			
21	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
22	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
23	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
24	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практическое занятие	Выполнение упр			
25	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой	2	Практическое занятие				

	по площадке.						
26	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие				
27	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практическое занятие				
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	Беседа, практическое занятие				
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				

57	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие				
58	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практическое занятие				
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	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	Практическое занятие				
95	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
96	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	Практическое занятие	Выпол. упр			

97	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	Практическое занятие	Выпол. упр			
98	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	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	соревнования			
103	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
104	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
105	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
106	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
107	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие				
108	Соревновательные турниры	2	Практическое занятие	соревнования			