

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

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
от «29» мая 2020г.
Протокол № 3



УТВЕРЖАЮ:
Согласно
подпись
Т.Ю. Сергеева
Итого: № 155 от «29» мая 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
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, 2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Клубный игрок» разработана для предоставления образовательных услуг детям в возрасте от 9 до 12 лет в условиях ОГБН ОО «Дворец творчества детей и молодёжи».

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242 ;
- СанПин 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- СанПин 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»;
- Устав ОГБН ОО «ДТДМ»;
- Локальные акты 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».

Дополнительная общеразвивающая программа «Клубный игрок» физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы базовый.

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.

Обучающиеся получают **базовый уровень** знаний и умений общей физической подготовки, технико-тактических действий спортивных игр. Занятия в целом носят подготовительный характер. Программа рассчитана на 4 модуля.

Отличительной особенностью программы является:

Первый год программы разделен на два модуля с сентября по декабрь и с

января по май. Материал программы на данном этапе направлен на подготовку обучающихся к началу основных занятий по обучению базовых знаний, умений и навыков теннисной игры. Знания по технике безопасности.

Образовательный процесс в плане формирования самодостаточности мышечной, кровеносной и нервно-психологической системы, а также морально - волевых качеств для тренинга (к режиму физических нагрузок) определяется весьма относительно, так как определение фактического эталона физических возможностей, выносливости, всех его вышеперечисленных здоровьеопределяющих параметров обусловлены условностями формирующегося и растущего организма.

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 и 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.

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

Формы обучения и виды занятий

Обучение по программе ведется с использованием различных форм обучения (очная, электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Основной формой обучения являются теоретические, практические и комбинационные занятия. Метод проведения занятий - игровой. Использование элементов игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники игры в теннис и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

Срок освоения программы: 3 года обучения.

Режим занятий.

1 год – 4 часа в неделю 2 раза в неделю (2 модуля);

2 год – 6 часов в неделю 3 раза в неделю по 2 часа;

3 год – 6 часов в неделю 3 раза в неделю по 2 часа.

Количество обучающихся в группе составляет не менее 15 человек. *СанПин 2.4.3172-14.*

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора без предъявления

требований к знаниям, умениям, навыкам.

Целью программы - общее физическое воспитание детей и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование базовых знаний, умений и навыков теннисной игры.

Задачи:

Образовательные:

- дать детям систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития;
- ознакомить с техникой безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке.

Развивающие:

- умение выполнять комплекс упражнений по общей физической подготовке;
- оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни;
- дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис;
- воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.

Воспитательные:

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

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

Обучающиеся должны уметь:

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

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

Личностные результаты:

- формирование заботы о своём здоровье;

- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности).

Учебный план 1 год обучения 2 модуля

Тема	Базовые разделы программы	Количество часов					Форма аттестации
		Занятия			Соревнования		
		Всего	Теория	Практика	Одиночные	Парные	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика	2	2				
2	Физическое воспитание. Общая физическая подготовка.	20		20			Самостоятельная и практическая работа на занятии соревнований
3	Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень	36		36			
4	Спортивные соревнования	6				6	
5	Приёмы самопомощи	2				2	
6	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Очередная диагностика	2	2				
7	Физическое воспитание. Общая физическая подготовка.	22		22			Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
8	Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень	46		46			
9	Спортивные соревнования	6				6	
10	Приёмы самопомощи	2				2	
ВСЕГО за 1 год обучения		144	4	124	-	16	

Учебный план 2 год обучения

Цель: овладение различными приемами теннисной игры

Задачи:

- усложнение программы физического воспитания;
- введение в начало мастерства теннисной игры;
- общая физическая подготовка;
- развитие навыков организации самостоятельной тренировки, участие в спортивных соревнованиях, воспитание этики спортивного общения.

Тема	Базовые разделы программы	Количество часов					Форма аттестации
		Занятия			Соревнования		
		Всего	Теория	Практика	Одиночные	Парные	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика	2	2				
2	Физическое воспитание. Общая физическая подготовка.	36		36			Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
3	Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень	46		46			
4	Спортивные соревнования	6				6	
5	Приёмы самопомощи	2				2	
6	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Очередная диагностика	2	2				
7	Физическое воспитание. Общая физическая подготовка.	36		36			Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
8	Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень	56		56			
9	Спортивные соревнования	6				6	
10	Приёмы самопомощи	2				2	
ВСЕГО за 2 год обучения		216	4	212	-	16	

Учебный план 3 год обучения

Цель: овладение различными приемами теннисной игры

Задачи:

- усложнение программы физического воспитания;
- введение в начало мастерства теннисной игры;
- общая физическая подготовка;
- развитие навыков организации самостоятельной тренировки, участие в спортивных соревнованиях, воспитание этики спортивного общения;
- овладение способами оказания первой медицинской помощи.

Тема	Базовые разделы программы	Количество часов					Форма аттестации
		Занятия			Соревнования		
		Всего	Теория	Практика	Одиночные	Парные	
Модуль 5							
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Входная диагностика	2	2				Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
2	Физическое воспитание. Общая физическая подготовка.	36		36			
3	Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень	36		36			
4	Спортивные соревнования	6				6	
5	Приёмы самопомощи	12				12	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Очередная диагностика	2	2				Самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования
2	Физическое воспитание. Общая физическая подготовка.	36		36			
3	Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень	36		36			
4	Спортивные соревнования	26				26	
5	Приёмы самопомощи	2				26	
ВСЕГО за 3 год обучения		216	4	212	-	16	

Раздел 1

Содержание учебно-методического плана.

Раздел 1. Введение

1.1. 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.

Входная диагностика

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1. Физическое

воспитание. Теория:

Физическое развитие. Средства разностороннего совершенствования физической подготовки. Целесообразное использование естественных сил природы (солнечных лучей, воды, воздуха). Гигиенические навыки.

Азбука физического воспитания – приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений.

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;

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: соревнования, текущий контроль.

2.2. Основы теннисной

игры. Практика:

- ✓ Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.
- ✓ Упражнения Школы мяча, знакомство с теннисным мячом.
- ✓ Серии упражнений с мячом.
- ✓ Упражнения на развитие координации движений.
- ✓ Тренировка с ракеткой и мячом.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

2.3. Развивающие игры и

упражнения. Практика:

- ✓ Игра через сетку с применением различных приемов.
- ✓ Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов.

- ✓ Оработка 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.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

2.4. Спортивные соревнования. Теория:

- ✓ Сущность спортивного соревнования.
- ✓ Виды соревнований по теннису.
- ✓ Этика спортивного соперничества.
- ✓ Правила противоборства
- ✓ Нормы спортивной этики.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

2.5. Элементарные приёмы самопомощи. Теория:

- ✓ Активная спортивная деятельность.
- ✓ Способность к физическому самосовершенствованию, умению проводить физическую самоподготовку, тренировку, зарядку.
- ✓ Психологическая культура обучающегося.

Форма контроля, проверки усвоения ЗУН: самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

Планируемые результаты. 1 год обучения

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:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования.

Личностные результаты:

- формирование заботы о своём здоровье;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание волевых качеств (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания,

самостоятельности и инициативности).

Планируемые результаты. 2 год обучения

Предметные результаты:

Обучающиеся *должны знать*:

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;

Обучающиеся *должны уметь*:

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр;
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре;
- обучение парной игре, игра через сетку парами.

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования;
- Игра через сетку кроссом, по линии «с пересечением»;
- игра через сетку на открытых кортах.

Планируемые результаты. 3 год обучения

Предметные результаты:

Обучающиеся *должны знать*:

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;

Обучающиеся *должны уметь*:

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр;
- Отработка взаимодействия игроков в парной игре;
- обучение парной игре, игра через сетку парами.

Метапредметные результаты:

- выполнение комплексов упражнений по общей физической подготовке;
- воспитание навыка самостоятельных физических занятий;
- развитие навыков самосовершенствования;
- Игра через сетку кроссом, по линии «с пересечением»;
- игра через сетку на открытых кортах;
- сущность спортивного соревнования.
- элементарные навыки оказания первой медицинской помощи.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график 1 год обучения .

Место проведения: ОГБН ОО «ДТДМ», ул.Минаева, д.50 (большой спортивный зал, корт)

№ п/п	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.	сентябрь		2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	
2.			2	История тенниса.	
3.			4	Упражнения на развитие мышц ног.	
4.			4	Упражнения на развитие мышц рук.	
5.			4	Упражнения для развития координации движений.	
6.			2	Контрольная сдача нормативов.	
7.			4	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	
8.			4	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	
9.			4	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	
10.			4	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	
11.			4	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	
12.			4	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	
13.			4	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	
14.			4	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	
15.			4	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	
16.			12	Учебная игра	

17.			4	Соревнования по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию, подтягиванию.	
18.			4	Обучение имитации ударов справа.	
19.			4	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	
20.			4	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	
21.			4	Обучение имитации ударов слева.	
22.			4	Упражнения для ног при имитации ударов слева.	
23.			4	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	
24.			4	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	
25.			4	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	
26.			4	Отработка ударов справа мячом об стенку.	
27.			4	Отработка ударов слева мячом об стенку.	
28.			4	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	
29.			4	Отработка ударов справа через сетку.	
30.			6	Отработка ударов слева через сетку.	
31.			4	Обучение левой хватке ракетки.	
32.			4	Отработка смены хватки ракетки.	
33.			4	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	
34.			8	Учебная игра	
ИТОГО 1 год обучения			144 часа		

Календарный учебный график 2 года обучения.

Место проведения: ОГБН ОО «ДТДМ», ул.Минаева, д.50 (большой спортивный зал, корт)

№ п/п	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.			2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	
2.			2	Упражнения на развитие мышц ног.	
3.			2	ОФП. Учебная игра	
4.			2	Упражнения на развитие мышц рук.	
5.			2	ОФП. Учебная игра	
6.			2	Упражнения для развития координации движений.	
7.			2	ОФП. Учебная игра	
8.			2	Контрольная сдача нормативов.	
9.			2	ОФП. Учебная игра	
10.			4	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног	
11.			2	ОФП. Учебная игра	
12.			4	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног	
13.			2	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	
14.			2	ОФП. Учебная игра	
15.			4	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	
16.			2	ОФП. Учебная игра	
17.			4	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча	
18.			2	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	
19.			2	ОФП. Учебная игра	
20.			2	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	
21.			2	ОФП. Учебная игра	

22.			2	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	
23.			2	ОФП. Учебная игра	
24.			2	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов	
25.			2	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка	
26.				ударов.	
27.			2	ОФП. Учебная игра	
28.			2	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	
29.			2	ОФП. Учебная игра	
30.			2	Соревнования по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию, подтягиванию.	
31.			2	ОФП. Учебная игра	
32.			2	Обучение имитации ударов справа.	
33.			2	ОФП. Учебная игра	
34.			2	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	
35.			2	ОФП. Учебная игра	
36.			2	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	
37.			2	ОФП. Учебная игра	
38.			4	Обучение имитации ударов слева.	
39.			20	Занятия общей физической подготовкой.	
40.			2	Упражнения для ног при имитации ударов слева.	
41.			2	ОФП. Учебная игра	
42.			4	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	
43.			2	ОФП. Учебная игра	
44.			2	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	
45.			2	ОФП. Учебная игра	
46.			2	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	
47.			2	ОФП. Учебная игра	

48.			4	Отработка ударов справа мячом об стенку.	
49.			2	ОФП. Учебная игра	
50.			4	Отработка ударов слева мячом об стенку.	
51.			2	ОФП. Учебная игра	
52.			4	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	
53.			4	Отработка ударов справа через сетку.	
54.			2	ОФП. Учебная игра	
55.			4	Отработка ударов слева через сетку.	
56.			2	ОФП. Учебная игра	
57.			2	Обучение левой хватке ракетки.	
58.			2	ОФП. Учебная игра	
59.			2	Отработка смены хватки ракетки.	
60.			2	ОФП. Учебная игра	
61.			6	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	
62.			2	ОФП. Учебная игра	
63.			6	Отработка игры через сетку по линии.	
64.			2	ОФП. Учебная игра	
65.			4	Отработка игры через сетку кроссом	
66.			2	Сдача контрольных нормативов.	
67.			2	ОФП. Учебная игра	
68.			32	Учебная игра	
69.			2	Итоговая диагностика	
			216		

Календарный учебный график. 3 года обучения

№ п\п	Месяц	Число	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1.			2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	
2.			2	Упражнения на развитие мышц ног.	
3.			2	ОФП. Учебная игра	
4.			2	Упражнения на развитие мышц рук.	
5.			2	ОФП. Учебная игра	
6.			2	Упражнения для развития координации движений.	
7.			2	ОФП. Учебная игра	
8.			2	Контрольная сдача нормативов.	
9.			2	ОФП. Учебная игра	
10.			4	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног	
11.			2	ОФП. Учебная игра	
12.			4	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног	
13.			2	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	
14.			2	ОФП. Учебная игра	
15.			4	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	
16.			2	ОФП. Учебная игра	
17.			4	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча	
18.			2	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	
19.			2	ОФП. Учебная игра	
20.			2	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	
21.			2	ОФП. Учебная игра	
22.			2	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	

23.			2	ОФП. Учебная игра	
24.			2	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов	
25.			2	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка	
26.				ударов.	
27.			2	ОФП. Учебная игра	
28.			2	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	
29.			2	ОФП. Учебная игра	
30.			2	Соревнования по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию, подтягиванию.	
31.			2	ОФП. Учебная игра	
32.			2	Обучение имитации ударов справа.	
33.			2	ОФП. Учебная игра	
34.			2	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	
35.			2	ОФП. Учебная игра	
36.			2	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	
37.			2	ОФП. Учебная игра	
38.			4	Обучение имитации ударов слева.	
39.			20	Занятия общей физической подготовкой.	
40.			2	Упражнения для ног при имитации ударов слева.	
41.			2	ОФП. Учебная игра	
42.			4	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	
43.			2	ОФП. Учебная игра	
44.			2	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	
45.			2	ОФП. Учебная игра	
46.			2	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	
47.			2	ОФП. Учебная игра	
48.			4	Отработка ударов справа мячом об стенку.	

49.			2	ОФП. Учебная игра	
50.			4	Отработка ударов слева мячом об стенку.	
51.			2	ОФП. Учебная игра	
52.			4	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	
53.			4	Отработка ударов справа через сетку.	
54.			2	ОФП. Учебная игра	
55.			4	Отработка ударов слева через сетку.	
56.			2	ОФП. Учебная игра	
57.			2	Обучение левой хватке ракетки.	
58.			2	ОФП. Учебная игра	
59.			2	Отработка смены хватки ракетки.	
60.			2	ОФП. Учебная игра	
61.			6	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	
62.			2	ОФП. Учебная игра	
63.			6	Отработка игры через сетку по линии.	
64.			2	ОФП. Учебная игра	
65.			4	Отработка игры через сетку кроссом	
66.			2	Сдача контрольных нормативов.	
67.			2	ОФП. Учебная игра	
68.			32	Учебная игра	
69.			2	Итоговая диагностика	
ИТОГО			216		

2.2 Условия реализации программы.

Условия реализации программы

1. Материально – технические:

- спортивный зал;
- ракетка;
- теннисный мяч;
- спортивная одежда и обувь;
- скакалки, мячи и т.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.)

2. Научно - методические условия:

- нормативные документы ведения соревнований (протоколы хода соревнований);
- положения по организации и проведению соревнований;
- протоколы соревнований и турниров;
- мониторинг обученности (показатели выступлений на турнирах и соревнованиях).

После завершения обучения по образовательной программе «**Клубный игрок**» обучающиеся могут продолжить обучение в группах по программе продвинутого уровня.

2.3 Формы аттестации.

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

1. Входная аттестация (диагностика) проводится с целью выявления уровня подготовки обучающихся.

Входная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

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

Аналитико-диагностический блок дополнительной общеразвивающей программы включает в себя:

- диагностику обученности (знания, умения, навыки по профилю программы);
- диагностику обучаемости;
- текущую диагностику (зачеты по темам, результаты участия в соревнованиях и т.д.).

Диагностика обученности по профилю программы проводится три раза в год:

- 1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – промежуточная диагностика (декабрь - январь); 3 – 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 (20 метров).

3. Выносливость:

- кросс (500 метров);
- прыжки со скакалкой (1 минута);
- простоять на одной ноге (1 минута).

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

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

2.4 Оценочные материалы.

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.

Список литературы

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение,
2. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
3. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
4. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
5. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
6. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
7. Малов Ю.А. Спектакль на траве. – М., 1988.
8. Новиков А.В., Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. – М.: Советский спорт, 1990.
9. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.