

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 490 с углублённым изучением иностранных  
языков Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете  
школы

Протокол от 17.05.21

№ 11



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Н.Б.Александрова

Приказ от 17.05.21

№ 193-0

Рабочая программа объединения  
«Обучение игре в теннис»  
Возраст учащихся: 9-17 лет  
Срок реализации: 2021-2022 год

Разработчик:

Иноземцева Ольга Петровна, педагог дополнительного образования.

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ОДОД

Председатель МО

Е.А. Урвачева

Протокол от 16.05.21

№ 4

**СОГЛАСОВАНО**

руководитель ОДОД

Е.А. Урвачева

2021 г.

## **Пояснительная записка**

### **Особенности второго года обучения**

Программа 2 года обучения направлена на обеспечение персонального жизнетворчества учащихся в контексте позитивной социализации как здесь и сейчас, так и на перспективу в плане их социально-профессионального самоопределения, реализации личных жизненных замыслов и притязаний. Ключевой характеристикой программы является познание через творчество, игру, труд и физическую активность

#### **ЗАДАЧИ :**

##### **Обучающие:**

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (теннис);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике игры в теннис.
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

##### **Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в теннис;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

##### **Воспитательные:**

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

#### **Ожидаемые результаты**

В результате обучения воспитанники должны знать:

- историю возникновения и развития тенниса;
- правила игры в теннис;
- терминологию основных технических приемов;
- тактику игры в теннис;
- правила техники безопасности.

В результате обучения воспитанники должны:

- владеть различными приемами техники тенниса;
- освоить приемы тактики игры в теннис;
- овладеть навыками судейства в теннисе и организации мини-турниров;
- приобрести навыки общения в коллективе и толерантного отношения друг к другу.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **1. Вводное занятие.**

#### *Теория.*

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях теннисом;
- Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале;
- Особенности поведения на теннисном корте..

### **2. Теоретические сведения**

#### *Теория.*

- Понятие о гигиене тела. Причины простудных заболеваний и профилактика
- Вредные привычки и их профилактика. Виды закаливания организма

Форма и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития детей и подростков. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, спортивные достижения. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных званий. Организация физического воспитания в стране. Массовая физическая культура и спорт.

История мирового тенниса. «Большой шлем». Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок Дэвиса. Кубок Федерации. Создание международной Федерации тенниса.

### **1. Общефизическая подготовка (развитие двигательных качеств)**

*Практика.*

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для мышц всего тела: сочетание движений различных частей тела, упражнения в равновесии стоя на двух и на одной ноге с различными положениями и движениями ног.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах, повороты, круговые движения, взмахи, рывковые движения из различных исходных положений.

Для мышц туловища: вращения туловища вправо и влево из различных исходных положений, наклоны.

Для мышц ног: поднимание и опускание ног вперед, в стороны, назад, полуприседания, приседания, выпады, круговые движения, подскоки.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для глаз, шеи, позвоночника стоя, в висе, при движении, упражнения на гибкость, растяжки, упражнения на равновесие.

Упражнения с предметами.

С короткой скакалкой, подскоки в различном темпе, бег и эстафеты со скакалкой.

С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки, перешагивания и перепрыгивания через палку.

С набивными мячами: броски вверх и ловля мяча с поворотами и приседаниями из различных исходных положений, метания различными способами, соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

Легкоатлетические упражнения.

Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, с подскоками, приставными и скрестными шагами, обычный бег с высоким подниманием бедра, бег и эстафеты на короткие дистанции, бег с различными ускорениями, прыжки в длину с места и с разбега, метания мячей.

Упражнения для развития быстроты и ловкости

Быстрый бег боком, с изменениями направления и способа передвижения, рывки из стартового положения теннисиста, разнообразные прыжки, прыжки с касанием высоко подвешенного предмета, эстафеты.

### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теория.*

Основы рационального питания теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня. Питьевой режим. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.

*Практика.*

*Скоростные способности*

Вратарские упражнения, упражнения с большой частотой шагов, упражнения на быстроту начала движения и быстроту набора скорости.

Прыжковые упражнения на месте, в стороны, вперед-назад, многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу. Упражнения со скакалкой, обручем, эстафеты динамического характера.

Подвижные игры: «Разведка», «Бегуны», «Защита», «Салки».

*Силовые способности*

Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носки, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя

руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, лазание по канату, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку. Упражнения с набивными мячами. С гантелями (вес до 0,5 кг). С резиновыми бинтами.

Подвижные игры: «Перетягивание соперника», «Единоборство», «Качели»

*Координационные способности*

Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, затем обратно в исходное положение.

Различные прыжки, ловля мяча. Вратарские упражнения. Школа мяча. Школа ракетки.

Подвижные игры: «Кто вперед», «Поймай палку», «Самый ловкий»

*Гибкость*

Упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны - вверх. Наклоны вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову. Подтягивание левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Подтягивание к груди ноги, согнутой в колене, обхватив голень, «замок». Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

*Выносливость*

Бег равномерный и переменный. Спортивные игры. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

Подвижные игры: эстафеты, «Ловля парами».

## **5. Техничко-тактическая подготовка**

*Теория.*

Теоретические сведения о подаче, технике различных ударов, комбинации ударов.

*Практика.*

Удар справа по отскочившему мячу. Удар слева по отскочившему мячу. Удары слета. Мяч медленно летит на учащегося. Удары над головой.

Подача. Выполнение подачи у тренировочной стенки и на попадание в квадраты подач на корте. Прием подачи. Атакующие удары. Игра с отскока в парах, применение более сильного, чем остальные удары, удара по короткому мячу.

Комбинации ударов. Справа- слева ; плоские- крученые- резаные; одной рукой, двумя руками; в средней, высокой низкой точке; по линии, кроссом, обратным кроссом; средней силы, максимальной силы и не сильные.

## **6. Учебная игра . Инструкторская и судебная практика.**

*Теория.* - Судейство. Порядок проведения матча. Судейская терминология.

*Практика* - Игра на счет.

## **7. Заключительное занятие.**

*Теория.*

Подведение итогов. Награждение по итогам года. Рекомендации для занятий в летний период.

## **Ожидаемые результаты:**

По окончании третьего года обучения, учащиеся:

Будут уметь проводить и судить соревнования в группах младшего возраста;

## **4. Календарно - тематический план второго года обучения**

№ занятия	Тема занятия	Формы контроля	Дата проведения		
			План	Факт	Примечание
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях теннисом. Правила пожарной безопасности, поведения в спортивном зале.	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория

	Особенности поведения на теннисном корте.					
2	Теоретические сведения. Гигиена тела. Причины заболеваний. Вредные привычки. Виды закаливания. Организация занятий по ФК и спорту. Роль ФК. Формы ФК и спорта. История тенниса.	устный опрос	сентябрь			2 часа, теория
3	ОФП. ОРУ без предметов. Упражнения для мышц всего тела.	контрольные нормативы	сентябрь			2 часа, практика
4	ОФП. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	контрольные нормативы	сентябрь			2 часа, практика
5	ОФП. Упражнения для мышц туловища.	контрольные нормативы	сентябрь			
6	ОФП. Упражнения для глаз, шеи, позвоночника, Упражнения на равновесие, гибкость, растяжки.	контрольные нормативы	сентябрь			2 часа, практика
7	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки.	контрольные нормативы	сентябрь			2 часа, практика
8	ОФП. Упражнения с предметами. ОРУ с короткой скакалкой, гимнастической палкой набивными мячами.	контрольные нормативы	сентябрь			2 часа, практика
9	<b>ОФП. Упражнения для мышц ног.</b>	<b>контрольные нормативы</b>	<b>сентябрь</b>			<b>2 часа, практика</b>
10	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы и эстафеты.	контрольные нормативы	октябрь			2 часа, практика
11	ОФП. Упражнения для развития быстроты и ловкости.	контрольные нормативы	октябрь			2 часа, практика
12	ОФП. Подвижные игры.	контрольные нормативы	октябрь			2 часа, практика
13	СФП. Основы рационального питания теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня. Питьевой режим.	устный опрос	октябрь			2 часа, теория
14	СФП. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.	устный опрос	октябрь			2 часа, теория
15	СФП. Упражнения на развитие скоростных способностей (вратарские, прыжковые)	контрольные нормативы	октябрь			2 часа, практика
16	СФП. Подвижные игры (Разведка,	контрольн	октябрь			2 часа,

	Бегуны, Защита, Салки)	ые нормативы	ь		практика
17	СФП. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижные игры (Перетягивание соперника, Единоборство, Качели.)	контрольн ые нормативы	октябр ь		2 часа, практика
18	СФП. Упражнения на координацию.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
19	СФП. Упражнения на гибкость с широкой амплитудой движения.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
20	СФП. Упражнения на выносливость. Равномерный и переменный бег.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
21	СФП. Упражнения на выносливость. Спортивные игры.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
22	СФП. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями.	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
23	СФП. Подвижные игры: «Сороконожка», эстафеты, «Ловля парами».	контрольн ые нормативы	ноябрь		2 часа, практика
24	ТТП. Формирование представления о подаче (точка удара, положение ракетки и игрока в момент контакта с мячом).	устный опрос	ноябрь		2 часа, теория
25	ТТП. Формирование представления о подаче.	устный опрос	ноябрь		2 часа, теория
26	ТТП. Техника различных ударов.	устный опрос	ноябрь		2 часа, теория
27	ТТП. Техника различных ударов.	устный опрос	декабр ь		2 часа, теория
28	ТТП. Комбинация ударов.	устный опрос	декабр ь		2 часа, теория
29	ТТП. Удары справа по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольн ые нормативы	декабр ь		2 часа, практика
30	ТТП. Удары слева по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольн ые нормативы	декабр ь		2 часа, практика
31	ТТП. Удары с лёта. Мяч медленно летит на учащегося.	контрольн ые нормативы	декабр ь		2 часа, практика
32	ТТП. Удары над головой.	контрольн ые нормативы	декабр ь		2 часа, практика
33	ТТП. Выполнение подачи у тренировочной стенки и на попадание в квадраты подач на корте.	контрольн ые нормативы	декабр ь		2 часа, практика

34	ТТП. Приём подачи.	контрольн ые нормативы	декабр ь		2 часа, практика
35	ТТП. Атакующие удары.	контрольн ые нормативы	декабр ь		2 часа, практика
36	ТТП. Игра с отскока в парах.	контрольн ые нормативы	январь		2 часа, практика
37	ТТП. Применение сильного удара по короткому мячу.	контрольн ые нормативы	январь		2 часа, практика
38	ТТП. Комбинация ударов справа-слева.	контрольн ые нормативы	январь		2 часа, практика
39	ТТП. Комбинация ударов плоские-кручёные-резаные.	контрольн ые нормативы	январь		2 часа, практика
40	ТТП. Комбинация ударов одной и двумя руками.	контрольн ые нормативы	январь		2 часа, практика
41	ТТП. Комбинация ударов в низкой, средней и высокой точке.	контрольн ые нормативы	январь		2 часа, практика
42	ТТП. Комбинация ударов по линии.	контрольн ые нормативы	феврал ь		2 часа, практика
43	ТТП. Комбинация ударов кроссом и обратным кроссом.	контрольн ые нормативы,	феврал ь		2 часа, практика
44	ТТП. Комбинация ударов по силе.	контрольн ые нормативы	феврал ь		2 часа, практика
45	ТТП. Атакующие удары.	контрольн ые нормативы	феврал ь		2 часа, практика
46	ТТП. Игра с отскока в парах.	контрольн ые нормативы	феврал ь		2 часа, практика
47	ТТП. Применение сильного удара по короткому мячу.	контрольн ые нормативы	феврал ь		2 часа, практика
48	ТТП. Комбинация ударов справа-слева.	контрольн ые нормативы	феврал ь		2 часа, практика
49	ТТП. Комбинация ударов плоские-кручёные-резаные.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
50	ТТП. Комбинация ударов одной и двумя руками.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика

51	ТТП. Комбинация ударов в низкой, средней и высокой точке.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
52	ТТП. Комбинация ударов по линии.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
53	ТТП. Комбинация ударов кроссом и обратным кроссом.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
54	ТТП. Комбинация ударов по силе.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, практика
55	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Судейство	устный опрос	март		2 часа, теория
56	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Порядок проведения матча.	устный опрос	март		2 часа, теория
57	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Судейская терминология.	устный опрос	апрель		2 часа, теория
58	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
59	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	судейская практика	апрель		2 часа, практика
60	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
61	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
62	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
63	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	апрель		2 часа, практика
64	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	Апрель		2 часа, практика
65	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
66	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
67	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
68	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
69	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
70	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
71	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Игра на счёт.	игра	май		2 часа, практика
72	Подведение итогов. Награждение по итогам года. Рекомендации для занятий в летний период.	итоги	май		2 часа, теория



	Резервное занятие		май		
	Резервное занятие		май		