

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

ПРИНЯТО

на педагогическом совете
школы
Протокол от 25.05.2022г.
№16

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы
Н.Б.Александрова
Приказ от 25.05.2022г.
№ 263-о



**Рабочая программа объединения
«Обучение игре в теннис»
Возраст учащихся: 9-17 лет
Срок реализации: 2022-2023 год**

Разработчик:

Иноземцева Ольга Петровна, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО
на заседании ОДОД

Председатель МО
Е.А. Урвачева
Протокол от 16.05.2022
№ 4

СОГЛАСОВАНО
руководитель ОДОД
Е.А. Урвачева
16.05.2022 г.

Пояснительная записка

Особенности третьего года обучения.

На третьем году обучения при воспитании физических качеств продолжает делаться акцент на те же качества, что и в предшествующие годы, но добавляется акцент на воспитание аэробной (общей) выносливости. Это важно еще и потому, что у детей очень низкий процент использования кислорода, относительно невысокая экономичность функций внешнего дыхания и транспортной функции крови, именно поэтому низкая способность переносить гипоксические состояния. Кроме того, дети начинают участвовать во внутренних соревнованиях. Необходимо внимательно наблюдать за тем, как ребята проводят свои матчи, способны ли они принимать правильные решения по ходу матча, как психологически и физически выдерживают его нагрузку.

Цель программы:

Развитие правильных двигательных навыков; развитие ловкости, быстроты, силы и выносливости, точности и красоты движений.

Задачи на год:

1. Образовательные

- формирование гигиенических навыков, приемов закаливания
- совершенствование основ техники тенниса
- формирование навыка в организации и проведении соревнований по теннису

2. Развивающие

- содействие правильному физическому развитию
- укрепление опорно-двигательного аппарата
- развитие быстроты, гибкости, скорости, ловкости, меткости, координации движений и силы воли
- повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей

3. Воспитательные

- привитие стойкого интереса к занятиям теннисом
- воспитание воли и настойчивости в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенных физических упражнений
- воспитание активной жизненной позиции
- мотивация учащихся к развитию и самообразованию посредством использование различных ресурсов

Ожидаемые результаты в конце года обучения:

- приобретение практики в соревновательной деятельности
- укрепление здоровья
- приобретение навыков в судействе соревнований по теннису

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 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;

Календарно - тематический план третьего года обучения

№ заня-тия	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. Особенности поведения на теннисном корте.	устный опрос	сентябрь		2 часа, теория
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.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
3	ОФП. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
4	ОФП. Упражнения для мышц туловища.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
5	ОФП. Упражнения для глаз, шеи, позвоночника, Упражнения на равновесие, гибкость, растяжки.	контрольн ые нормативы	сентябрь		
7	ОФП. Упражнения для формирования правильной осанки.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
8	ОФП. Упражнения с предметами. ОРУ с короткой скакалкой, гимнастической палкой набивными мячами.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
9	ОФП. Упражнения для мышц ног.	контрольн ые нормативы	сентябрь		2 часа, практика
10	ОФП. Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы и эстафеты.	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
11	ОФП. Упражнения для развития быстроты и ловкости.	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
12	ОФП. Подвижные игры.	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
13	СФП. Основы рационального питания теннисистов. Биологически активные пищевые добавки. Режим дня. Питьевой режим.	устный опрос	октябрь		2 часа, практика
14	СФП. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, теннисных ракеток.	устный опрос	октябрь		2 часа, практика
15	СФП. Упражнения на развитие скоростных способностей (вратарские, прыжковые)	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
16	СФП. Подвижные игры (Разведка, Бегуны, Защита, Салки)	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика
17	СФП. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижные игры (Перетягивание соперника, Единоборство,	контрольн ые нормативы	октябрь		2 часа, практика

	Качели).)				
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, практика
25	ТТП. Формирование представления о подаче.	устный опрос	ноябрь		2 часа, практика
26	ТТП. Техника различных ударов.	устный опрос	ноябрь		2 часа, практика
27	ТТП. Техника различных ударов.	устный опрос	декабрь		2 часа, практика
28	ТТП. Комбинация ударов.	устный опрос	декабрь		2 часа, практика
29	ТТП. Удары справа по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
30	ТТП. Удары слева по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
31	ТТП. Удары с лёта. Мяч медленно летит на учащегося.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
32	ТТП. Удары над головой.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
33	ТТП. Выполнение подачи у тренировочной стенки и на попадание в квадраты подач на корте.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, теория
34	ТТП. Приём подачи.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, теория
35	ТТП. Атакующие удары.	контрольн ые нормативы	декабрь		2 часа, практика
36	ТТП. Игра с отскока в парах.	контрольн	январь		2 часа,

		ые нормативы			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-резанные.	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	февраль		2 часа, практика
43	ТТП. Комбинация ударов кроссом и обратным кроссом.	контрольн ые нормативы,	февраль		2 часа, практика
44	ТТП. Комбинация ударов по силе.	контрольн ые нормативы	февраль		2 часа, практика
45	ТТП. Атакующие удары.	контрольн ые нормативы	февраль		2 часа, практика
46	ТТП. Игра с отскока в парах.	контрольн ые нормативы	февраль		2 часа, теория
47	ТТП. Применение сильного удара по короткому мячу.	контрольн ые нормативы	февраль		2 часа, теория
48	ТТП. Комбинация ударов справа-слева.	контрольн ые нормативы	февраль		2 часа, теория
49	ТТП. Комбинация ударов плоские-кручёные-резанные.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, теория
50	ТТП. Комбинация ударов одной и двумя руками.	контрольн ые нормативы	март		2 часа, теория
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	март		2 часа, практика

		нормативы			
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, практика
56	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Порядок проведения матча.	устный опрос	март		2 часа, практика
57	Учебная игра. Инструкторская и судебная практика. Судейская терминология.	устный опрос	апрель		2 часа, практика
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, практика