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

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
школы
Протокол от 15.06.23
№ 10

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
_____ Н.Б.Александрова
Приказ от 15.06.23
№ 361-О

Рабочая программа объединения
«Обучение игре в теннис»
Возраст учащихся: 9-17 лет
Срок освоения: 2023-2024 год

Разработчик:
Иноземцев Илья Кириллович, педагог дополнительного образования.

РАССМОТРЕНО
на заседании ОДОД

Председатель МО
Протокол от 12.05.23
№ 5

СОГЛАСОВАНО
руководитель ОДОД
_____ Е.А.Урвачева
_____ 2023 г.

1.Пояснительная записка

Особенности первого года обучения

Во время 1 года обучения познавательная активность учащихся выходит за рамки собственно образовательной среды в сферу самых разнообразных социальных практик. Становясь членам и высоко мотивированных детско взрослых образовательных сообществ, учащиеся получают широкий социальный опыт конструктивного взаимодействия и продуктивной взаимодействия и продуктивной деятельности

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 учащиеся должны знать:

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

В результате обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять элементарные технические приёмы с мячом и ракеткой
- правильно перемещаться по площадке;
- правильно исполнять хват ракетки
- взаимодействовать внутри коллектива.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 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, но 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. Технико-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. Приём 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.

Календарно - тематический план первого 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	устный опрос	сентябрь			2 часа, теория

	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	ОФП. Упражнения для мышц ног.	контрольные нормативы	сентябрь			2 часа, практика
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, Бегуны, Защита, Салки)	контрольные нормативы	октябрь			2 часа, практика

17	СФП. Упражнения на развитие силовых способностей. Подвижные игры (Перетягивание соперника, Единоборство, Качели).)	контрольные нормативы	октябрь			2 часа, практика
18	СФП. Упражнения на координацию.	контрольные нормативы	ноябрь			2 часа, практика
19	СФП. Упражнения на гибкость с широкой амплитудой движения.	контрольные нормативы	ноябрь			2 часа, практика
20	СФП. Упражнения на выносливость. Равномерный и переменный бег.	контрольные нормативы	ноябрь			2 часа, практика
21	СФП. Упражнения на выносливость. Спортивные игры.	контрольные нормативы	ноябрь			2 часа, практика
22	СФП. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями.	контрольные нормативы	ноябрь			2 часа, практика
23	СФП. Подвижные игры: «Сороконожка», эстафеты, «Ловля парами».	контрольные 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	декабрь			2 часа, теория
28	ТТП. Комбинация ударов.	устный опрос	декабрь			2 часа, теория
29	ТТП. Удары справа по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольные нормативы	декабрь			2 часа, практика
30	ТТП. Удары слева по отскочившему мячу. Работа в парах.	контрольные нормативы	декабрь			2 часа, практика
31	ТТП. Удары с лёта. Мяч медленно летит на учащегося.	контрольные нормативы	декабрь			2 часа, практика
32	ТТП. Удары над головой.	контрольные нормативы	декабрь			2 часа, практика
33	ТТП. Выполнение подачи у тренировочной стенки и на попадание в квадраты подач на корте.	контрольные нормативы	декабрь			2 часа, практика
34	ТТП. Приём подачи.	контрольные нормативы	декабрь			2 часа, практика

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

		ые нормативы				практика
53	ТТП. Комбинация ударов кроссом и обратным кроссом.	контрольные нормативы	март			2 часа, практика
54	ТТП. Комбинация ударов по силе.	контрольные 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			