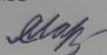


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПРАВИТЕЛЬСТВА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
АДМИНИСТРАЦИИ ПЕТРОГРАДСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа-интернат № 20 Петроградского района
Санкт – Петербурга

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
руководитель ШМО
Рябцова М.В.

Протокол №1
от 30.08.2024 г.



СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
Король О.К.

от 30.08.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
Директор
Мавакурт Т.Ю.

Приказ № 168-1
от 30.08.2024 г.



**Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа
«Теннис»**

Срок освоения: 2 года

Возраст обучающихся: 11-18 лет

разработчик:

Орлова А.А.,

учитель

Санкт-Петербург

2024

Пояснительная записка

Нормативные документы для разработки АДОП

- Конституция Российской Федерации;
- Конвенция о правах инвалидов;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 01.01.2024г.);
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 г. № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)»;
- Указ Президента Российской Федерации 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- план мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. № 729-р.
- методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, разработанные ГБОУ ВПО города Москвы «Московский городской психолого-педагогический университет», направленных в Письме Минобрнауки РФ от 26.03.2016 г. № ВК – 641/09.

Направленность программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Теннис» относится к физкультурно-спортивной направленности. Программа направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на обеспечение нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Реализация программы позволит обучающимся приобрести необходимые знания, умения, навыки для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитать навыки для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Образовательная программа по большому теннису позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Теннис учит преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Неоспоримо и оздоровительное значение тенниса как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Поэтому умело организованные занятия по обучению игре в большой теннис могут быть мощным средством воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Адресат программы:

Пол, возраст детей, участвующих в освоении программы: АДОП «Теннис» адресована для детей 11-18 лет;

Степень сформированности интересов и мотивации к данной предметной области – не требуется;

Наличие базовых знаний– не требуется;

Наличие специальных способностей- не требуется;

Наличие определенной практической подготовки по направлению программы – не требуется

Физическое здоровье детей – отсутствие противопоказаний

Актуальность:

Актуальность программы предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон образовательно-воспитательного процесса. Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития. Общение педагога и обучающихся на занятиях позволяет лучше узнать воспитанника, его стремление, способности, психологический тип, а исходя из этого более точно подбирать и использовать педагогические средства и методы. Таким образом, новизна и актуальность программы заключается в умелом сочетании различных форм работы, направленных на развитие детей с опорой на психологические, возрастные особенности.

Отличительные особенности программы:

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению теннису. В программе задействованы методики обучения игре в теннис, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке теннисистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка, не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Показателями эффективного функционирования программы служат:

- Взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности;
- Единый образовательный процесс, построенный на принципах непрерывности, доступности, увлекательности, результативности;
- Осуществление единства обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонификации образовательного процесса;
- Обеспечение базовых знаний, умений и навыков, развитие способности профессиональной игры в теннис;
- Определенные спортивные достижения учащихся и возможности прогнозирования их личностного роста.

Уровень освоения программы – общекультурный.

Объем и срок освоения программы:

программа рассчитана на 2 года обучения по 1 часу 2 раза в неделю.

Общее количество учебных часов за 2 года: 144 часа (1 год обучения – 72 часа, 2 год обучения – 72 часа).

Цель и задачи программы:

Цель программы: укрепление здоровья через организацию занятий по большому теннису, формирование двигательной активности детей.

Задачи программы

Обучающие:

- продолжить обучение технике и тактике игры в большой теннис
- дать необходимые знания о здоровом образе жизни
- дать необходимые знания в области физической культуры и спорта.

Развивающие:

- развивать физические качества обучающихся
- развивать навыки здорового образа жизни
- развивать морально-волевые качества
- сформировать навыки межличностного общения.

Воспитательные:

- воспитать потребность и умение самостоятельно и систематически заниматься оздоровительными физическими упражнениями и теннисом
- воспитать дисциплинированность, ответственность, выносливость
- воспитать культуру общения в коллективе, в команде.

Планируемые результаты освоения программы:

В конце обучения учащиеся должны знать и выполнять правила поведения и ТБ в спортивном зале, на спортивной площадке, во время соревнований, личной и общественной гигиены, последовательность выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

Личностные результаты:

- ценить и принимать базовые ценности: добро, терпение, природа, семья, мир, справедливость, желание понимать друг друга, доверие к людям, милосердие, честь, достоинство;
- освоения личностного смысла учения, выбор дальнейшего образовательного маршрута;
- выполнение норм и требований школьной жизни и обязанностей ученика, знание прав учащихся и умение ими пользоваться.

Метапредметные результаты:

- постановка частных задач на усвоение готовых знаний и действий;
- использовать справочную литературу;
- умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале.

Предметные результаты:

- знать технику безопасности на занятиях;
- освоить влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- знать гигиену, закаливание, режим и питание спортсменов;
- знать правила соревнований по теннису;
- уметь свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям, останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивание мяча от пола), подбивать мяч на ладонной и тыльной сторонах ракетки, контролируя при движении высоту и вертикальное направление отскока мяча;
- выполнять имитацию ударов «толчком», накатом и срезкой справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;

- уверенно выполнять удары срезкой в средней точке полета мяча в правильной стойке;
- иметь представление о правилах игры и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, проявлять положительные эмоции при двигательной активности.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Спортивный зал, теннисные ракетки, мячи теннисные, учебно-наглядные пособия, спортивный инвентарь для ОФП.

Язык реализации: обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: группы разновозрастные, допускается дополнительный набор учащихся после собеседования.

Количество обучающихся в группе: в соответствии постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10 июля 2015 г. №26 «Об утверждении 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» наполняемость в группах 1-го и 2-го года обучения составляет 10 человек.

Формы организации занятий: всем составом объединения.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные занятия, теоретические занятия.

Формы организации деятельности учащихся на занятии: игровая, групповая, круговой.

Материально-техническое обеспечение курса: спортивный зал, 1 теннисная сетка, 10 ракеток, 50 мячей, 10 конусов, 1 скакалок, 1 координационная лестница.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	ОФП	5	1	4
3	Специальная ФП	5	1	4
4	Технико-тактическая подготовка	42	7	35
5	Психологическая подготовка	2	2	0
6	Игра через сетку	16	2	14
7	Итоговое занятие	1	-	1
	ИТОГО	72	14	58

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-

2	ОФП	5	1	4
3	Специальная ФП	5	1	4
4	Технико-тактическая подготовка	42	7	35
5	Психологическая подготовка	2	2	0
6	Игра через сетку	16	2	14
7	Итоговое занятие	1	-	1
	ИТОГО	72	14	58

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Теннис» на 2024/2025 уч. Год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год						
2 год	02.09.2024	26.05.2025	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«Теннис»

Содержание программы 1-го года обучения

Вводное занятие:

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом. Оборудование и инвентарь для занятий теннисом. Теннис как вид спорта. История возникновения и развития. Правила игры в теннис.

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов:

- для мышц рук и плечевого пояса;
- для мышц ног;
- для мышц всего тела.

Упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами и др.), легкоатлетические упражнения, упражнения для развития быстроты и ловкости, упражнения для развития выносливости.

Специальная физическая подготовка:

Скоростные способности, силовые способности, координационные способности, гибкость, выносливость.

Технико-тактическая подготовка:

Специальные подготовительные упражнения с теннисным мячом. Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки, удары с отскока, выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева, выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Удары с лета. Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом. Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Поддача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредительного положения. Выполнение ударного движения. Выполнение поддачи.

Психологическая подготовка:

Концентрация и устойчивость внимания, сосредоточиться на нужных объектах, волевые качества, общая эмоциональная устойчивость, личная тревожность, психологическая реакция на внешние воздействия.

Игра через сетку:

В парах с тренером и с другими обучающимися.

Итоговое занятие:

Итоговая аттестация.

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

№ п/п	Название темы	Часы		Дата проведения
		Теория	Практика	
1	Т.Б. Инструктаж, обзор развития большого тенниса	1		
2	Изучение элементов ракетки. Развитие ОФП	1	1	
3	Изучение плоскостей вращения мяча	1		
4	Изучение хваток	1		
5	Изучение выпадов. Передвижение по площадке	1		
6	Передвижение игрока приставными шагами	1		
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения	1	1	
8	ОФП с волейбольным мячом		1	
9	ОФП с палкой		1	
10	ОФП, бег из разных положений, прыжки, упражнения на реакцию		1	
11	ОФП, бег из разных положений, прыжки, упражнения на реакцию		1	
12	Специальные физические упражнения	1		
13	Движение по площадке, упражнение «Восьмерка»		1	
14	Челночный бег, игра «Быстрый старт»		1	
15	Метание мяча в цель из разных положений		1	
16	Эстафета с применением ранее изученных элементов		1	
17	Отработка подводящих упражнений для игры в теннис		1	

18	Эстафета с применением элементов тенниса		1	
19	Отработка подводящих упражнений для игры в теннис		1	
20	Работа с мячом, перебрасывание мяча из руки в руку		1	
21	Работа с мячом, перебрасывание мяча из руки в руку		1	
22	Обводка конусов теннисным мячом, с помощью теннисной ракетки, с добавлением соревновательного момента		1	
23	Развитие скоростных качеств		1	
24	Развитие координационных способностей		1	
25	Развитие гибкости		1	
26	Подготовительные упражнения для изучения техники подачи		1	
27	Обучение техники подачи прямым ударом		1	
28	Игра подача	1		
29	Обучение подачи «Маятник»	1		
30	Игра подача	1		
31	Подготовительные упражнения без мяча. Упражнения с подвесным мячом		1	
32	Обучение подачи, совершенствование техники подачи «Маятник»	1		
33	Совершенствование подачи «маятник», техника отскока мяча в игре		1	
34	Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка		1	
35	Подводящие упражнения для изучения техники удара справа, слева		1	
36	Освоение техники удара справа, слева у стенки, на площадке		1	
37	Освоение техники удара справа, слева у стенки, на площадке		1	
38	Освоение техники удара справа, слева с подходом к мячу		1	
39	Освоение техники удара справа, слева с подходом к мячу		1	
40	Совершенствование техники удара справа, слева в движении		1	
41	Совершенствование техники удара справа, слева в движении		1	
42	Игра с применением ударов справа, слева		1	
43	Совершенствование техники удара справа. Слева		1	
44	Обучение техники крученного мяча		1	
45	Обучение техники крученного мяча		1	
46	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач		1	
47	Совершенствование техники постановки руки в игре		1	
48	Обучение подхода к мячу	1	1	
49	Изучение вращения мяча в игре		1	
50	Чередование ударов по линии		1	
51	Изучение вращения мяча в игре		1	
52	Чередование ударов по линии		1	
53	Изучение вращения мяча в игре		1	
54	Чередование ударов по линии		1	

55	Обучение чередованию ударов по диагонали		1	
56	Обучение техники резанного мяча		1	
57	Обучение чередованию ударов по диагонали плоским ударом		1	
58	Обучение техники резанного мяча		1	
59	Обучение чередованию ударов по диагонали крученым мячом		1	
60	ОФП		1	
61	Обучение чередованию ударов по диагонали резанным мячом	1		
62	Игра на счет		1	
63	Обучение техники игры слёта		1	
64	Обучение ударов резанным мячом		1	
65	Обучение техники игры слёта		1	
66	Игра на счёт		1	
67	Повторение подачи		1	
68	Игра на счёт		1	
69	Повторение подачи		1	
70	Игра на счёт		1	
71	ОФП		1	
72	Игра на счёт		1	

Содержание программы 2-го года обучения

Вводное занятие:

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом. Оборудование и инвентарь для занятий теннисом. Теннис как вид спорта. История возникновения и развития. Правила игры в теннис.

Общая физическая подготовка.

Средства общей физической подготовки:

- разминочный бег;
- бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;
- специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;
- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером;

- на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;
- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.;
- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

Специальная физическая подготовка:

Скоростные способности, силовые способности, координационные способности, гибкость, выносливость.

Технико-тактическая подготовка:

Технико-тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований. На тактику в игре влияет три факта:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Психологическая подготовка:

Концентрация и устойчивость внимания, сосредоточиться на нужных объектах, волевые качества, общая эмоциональная устойчивость, личная тревожность, психологическая реакция на внешние воздействия.

Игра через сетку:

В парах с тренером и с другими обучающимися.

Итоговое занятие:

Итоговая аттестация.

I. Теоретическая подготовка.

1. Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом. Оборудование и инвентарь для занятий теннисом. Тематическое занятие. Особенности поведения на теннисном корте. Техника безопасности при проведении групповых занятий. Покрытие корта. Теннисная сетка. Санитарно-гигиенические условия. Состояние здоровья. Травма. Спортивная обувь, одежда. Теннисная ракетка. Теннисный мяч. Беседы проводятся в виде тематического занятия с демонстрацией учебных наглядных материалов. Инструктаж по технике безопасности. Конкурс рисунков.

2. Теннис как вид спорта. История возникновения и развития. Тематическое занятие. Первые упоминания о теннисе. Теннис во Франции. Предшественники теннисной ракетки и мяча. Теннис в Англии. Рождение современного тенниса. Уимблдонский лаун-теннисный и крикетный клуб. Первые теннисные турниры. Теннис на Олимпиаде в Афинах в 1896 году.

3. Правила игры в теннис. Тематическое занятие. Счет в теннисе. Разметка корта. Правила игры. Правило введения мяча в игру, смены сторон площадки, перерывов, «решающего очка».

II. Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения. Учебно-тренировочное занятие. Построение в шеренгу, колонну. Расчеты групп: по порядку, на первый-второй, по три. Перестроение в колонну по два, по три, по четыре. Величина, объем, направление и сложность тренировочных занятий по ОФП зависит от индивидуальных особенностей. Испытания по физической подготовке:

бег 18м, челночный бег 6 раз по 5м, повороты, передвижения, размыкание и смыкание строя. Занятия по ОФП проводятся по объемному варианту (выполнение упражнения в большом объеме, но не в полную силу) и по интенсивному варианту (приложение значительных усилий).

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. 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: поднятие и опускание ног вперед, в стороны, назад, полуприседания, приседания, выпады, круговые движения, подскоки. 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.

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

4. Общеразвивающие 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.

5. Легкоатлетические упражнения. Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в присяде, 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.

6. 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.

III. Специальная физическая подготовка.

1. 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». Метод тренировки –повторный (продолжительность выполнения упражнений 6-7 с максимальной интенсивностью, 4-10 повторений, паузы 2-3 мин).

2. Силовые способности. Упражнения с преодолением собственного веса: поднятие 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, поднятие 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». Метод повторных усилий (5-15 повторений, 3 и более походов, паузы 1-3 мин).

3. Координационные способности. Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, затем обратно в исходное положение. Различные прыжки, ловля мяча, напрыгивание на скамейку. Вратарские упражнения. Школа мяча. Школа ракетки. Подвижные игры: «Кто вперед», «Поймай палку», «Самый ловкий».

4. 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.

5. Выносливость. Бег равномерный и переменный. Спортивные игры. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями. Подвижные игры: «Сороконожка», эстафеты, «Ловля парами».

IV. Техничко-тактическая подготовка.

1. Специальные подготовительные упражнения с теннисным мячом. Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-вправо движением, напоминающим выполнение удара справа. Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-влево движением, напоминающим выполнение удара слева. Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара справа. Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара слева. Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета, движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева. Мяч ловится правой рукой в момент выноса руки вперед. Мяч ловится левой рукой в момент выноса рук вперед.

2. Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах, хватке ракетки. Фиксация точки удара с помощью тренера. Точка удара вынесена вперед в сторону, плоскость ракетки перпендикулярна площадке. При ударе справа левая нога впереди, но не перекрывает правую. При ударе слева правая нога в стороне-впереди, явно перекрывая левую ногу.

3. Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног. Одиночные удары со своего подброса в фон, стенку. Одиночные удары с подброса мяча партнером с расстояния 3-4 м (упражнение выполняется парами). Корректировать положение точки удара и оценивать попадание мяча в заданное место.

4. Выполнение серии ударов с подброса мяча партнером, положение учащегося и его подход к мячу («близко», «впереди», «пропустил», «тянешься», «поздно», «раньше», «не успел», «не той ногой»).

5. Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3-4 м. Исходное положение – положение готовности. Перекидка мяча через сетку с партнером в 3-4 м от сетки. То же самое – у тренировочной стенки.

6. Удары слета. Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Головка ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди туловища на 30-40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева – правая. Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой учеником.

7. Удары слета. Выполнение отдельных ударов отдельно справа и слева. Подброс мяча рукой на ракетку учащегося, выполняющего упражнение в паре с партнером; расстояние 1-1,5 м. Исходное положение учащегося заранее сориентировано вправо или влево соответственно. Головка ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди туловища на 30-40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева – правая.

8. Удары слета. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Подброс мяча вправо и влево от учащегося сначала в

определенной, а затем в произвольной последовательности. Исходное положение- положение готовности. Своевременно занимать исходную позицию «положение готовности».

9. Поддача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Точка удара строго вверху впереди.

10. Поддача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредительного положения. Подбрасывать мяч на 10-15 см выше положения «вытянувшись вверх с ракеткой».

11. Поддача. Выполнение ударного движения. Использовать броски мяча, палки в цель. Выполнять ударное движение в тренировочную стенку. Следить за тем, чтобы учащийся выполнял броски, не теряя равновесия и не меняя фиксированной постановки ног.

Календарно-тематическое планирование 2 года обучения

№ п/п	Название темы	Часы		Дата проведения
		Теория	Практика	
1	Т.Б. Инструктаж, обзор развития тенниса	1	-	
2	Изучение элементов ракетки. Развитие ОФП	1	1	
3	Изучение плоскостей вращения мяча	1		
4	Изучение хваток	1		
5	Изучение выпадов. Передвижение по площадке	1		
6	Передвижение игрока приставными шагами	1		
7	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения	1	1	
8	ОФП с волейбольным мячом		1	
9	Работа с мячом			
10	ОФП, бег из разных положений, прыжки, упражнения на реакцию		1	
11	Отработка подводящих упражнений для игры в теннис		1	
12	Специальные физические упражнения	1		
13	Движение по площадке, упражнение «Восьмерка»		1	
14	Челночный бег, игра «Быстрый старт»		1	
15	Метание мяча в цель из разных положений		1	
16	Эстафета с применением ранее изученных элементов		1	
17	Отработка подводящих упражнений для игры в теннис		1	
18	Эстафета с применением элементов тенниса		1	
19	Отработка подводящих упражнений для игры в теннис		1	
20	Работа с мячом, перебрасывание мяча из руки в руку		1	
21	Работа с мячом, перебрасывание мяча из руки в руку		1	
22	Обводка конусов теннисным мячом, с помощью теннисной ракетки, с добавлением соревновательного момента		1	
23	Развитие скоростных качеств		1	

24	Развитие координационных способностей		1	
25	Развитие гибкости		1	
26	Подготовительные упражнения для изучения техники подачи		1	
27	Обучение техники подачи прямым ударом		1	
28	Игра подача	1		
29	Обучение подачи «Маятник»	1		
30	Игра подача	1		
31	Подготовительные упражнения без мяча. Упражнения с подвесным мячом		1	
32	Обучение подачи, совершенствование техники подачи «Маятник»	1		
33	Совершенствование подачи «маятник», техника отскока мяча в игре		1	
34	Упражнения у стенки. Общая физическая подготовка		1	
35	Подводящие упражнения для изучения техники удара справа, слева		1	
36	Освоение техники удара справа, слева у стенки, на площадке		1	
37	Освоение техники удара справа, слева у стенки, на площадке		1	
38	Освоение техники удара справа, слева с подходом к мячу		1	
39	Освоение техники удара справа, слева с подходом к мячу		1	
40	Совершенствование техники удара справа, слева в движении		1	
41	Совершенствование техники удара справа, слева в движении		1	
42	Игра с применением ударов справа, слева		1	
43	Совершенствование техники удара справа. Слева		1	
44	Обучение техники крученного мяча		1	
45	Обучение техники крученного мяча		1	
46	Совершенствование техники движения ногами, руками в игре, техника подач		1	
47	Совершенствование техники постановки руки в игре		1	
48	Обучение подхода к мячу	1	1	
49	Изучение вращения мяча в игре		1	
50	Чередование ударов по линии		1	
51	Изучение вращения мяча в игре		1	
52	Чередование ударов по линии		1	
53	Изучение вращения мяча в игре		1	
54	Чередование ударов по линии		1	
55	Обучение чередованию ударов по диагонали		1	
56	Обучение техники резанного мяча		1	
57	Обучение чередованию ударов по диагонали плоским ударом		1	
58	Обучение техники резанного мяча		1	

59	Обучение чередованию ударов по диагонали крученными мячом		1	
60	ОФП		1	
61	Обучение чередованию ударов по диагонали резанными мячом	1		
62	Игра на счет		1	
63	Обучение технике игры слёта		1	
64	Обучение ударов резанными мячом		1	
65	Обучение технике игры слёта		1	
66	Игра на счёт		1	
67	Повторение подачи			
68	Игра на счёт		1	
69	Повторение подачи			
70	Игра на счёт		1	
71	Повторение ударов		1	
72	Игра на счёт		1	

Методические материалы

Планирование тренировочного занятия.

Все тренировочные занятия состоят из 3-х частей:

- подготовительной (или разминки);
- основной;
- заключительной.

Подготовительная часть тренировочного занятия решает следующие две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. При этом используются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах.

В основной части занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части тренировки проводится восстановление после проделанной работы и подведение итогов тренировочного занятия.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение тренировочных нагрузок, решая задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развития специальных физических качеств, освоением технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течении всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в пол года зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и

специальной физической подготовке, участия в соревнованиях. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений участие в соревнованиях. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей.

Форма зачетов: мини соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце оздоровительной смены в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Контрольные нормативы

№	Контрольные упражнения	Возраст 11-18 лет	
		Мальчики	Девочки
1	Бег 30м	6.1	6.3
2	Бег 1000м	10.00	12.00
3	Прыжки со скакалкой 30сек.	50	45
4	Прыжок в длину с места	130	110
5	Набивание мяча обеими сторонами ракетки	50	45
6	Подача на точность по зонам (10 подач)	5	4
7	Передачи мяча в парах	10	8

Нормативы по технической подготовке

№ п\п	Наименование приема	Кол-во ударов	Результат
1	Набивание мяча ладонной стороной ракетки	50 45	хор. удовл.
2	Набивание мяча тыльной стороной ракетки	50 45	хор. удовл.
3	Набивание мяча поочередно ладонной и тыльной стороной ракетки	50 45	хор. удовл.
4	Игра накатами справа по диагонали	20 и более 15	хор. удовл.
5	Игра накатами слева по диагонали	20 и более 15	хор. удовл.
6	Сочетание справа и слева в правый угол стола	15 и более 10	хор. удовл.

Список используемой литературы для составления программы.

1. Антропова М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Гатман Б., Финнеган Т., Все о тренировке юного баскетболиста. Издательство АСТ, 2007
3. Дереклеева Н.И., Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева Н.И. ,Справочник классного руководителя: 5 класс / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Карасева Т.В., Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Основная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько В.И., Здоровьесберегающие технологии в основной школе:/ В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
7. Ковалько В.И., Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А.. Упражнения и игры с мячами. Издательство НЦ ЭНАС, 2006г.
10. Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников., 2005г.
11. Патрикеев А.Ю., Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 12.Синягина Н.Ю., Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
13. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- 14.Степанова О.А., Оздоровительные технологии в школе. // №1 - 2003, с.57.
- 15.Якиманская И.С., Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

**«Информационная карта
освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися»**

Дополнительная общеразвивающая программа: «Теннис»

Педагог дополнительного образования Орлова Анастасия Андреевна

Группа и год обучения: 11-18 лет, 2-ой год обучения. Дата заполнения: _____

№ п/п	ФИО учащихся	Во зра ст	Показатели			Общий суммар ный балл	Уровень освоения
			Теория	Практика	Участие в мероприяти х различного уровня		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							

**Информационная карта № 1
«Определение уровня сформированности метапредметных умений учащихся»**

Метапредметные результаты:

- ✓ **освоенные учащимися общие способы деятельности, ключевые компетенции, применяемые как в рамках образовательного процесса, так и при решении проблем в реальных жизненных ситуациях.**

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативнос ти
М1	Умение постановки частных задач на усвоение готовых знаний и действий; использовать справочную литературу	Способность оперировать логическими действиями	- низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при выполнении логических действий); - средний уровень (учащийся выполняет логические действия, прибегая к помощи педагога в редких случаях); - высокий уровень (учащийся самостоятельно и легко выполняет логические действия)	1 2 3	Наблюдение

М2	Умение слушать и слышать педагога и друга	Адекватность восприятия информации	- низкий уровень умений (учащийся испытывает затруднения при восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);	1	Наблюдение
			- средний уровень (воспринимает информацию, но иногда требуется корректировка восприятия педагогом);	2	
			- высокий уровень (самостоятельно и адекватно воспринимает информацию)	3	
М3	Умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действий в новом учебном материале	Аккуратность и ответственность в работе	- низкий уровень умений (учащийся не умеет организовывать своё рабочее место);	1	Наблюдение Анализ
			- средний уровень (умеет организовать свое рабочее (учебное) место, но при напоминании педагога);	2	
			- высокий уровень (самостоятельно и систематически организует своё рабочее место)	3	

Информационная карта № 2

«Определение уровня сформированности предметных умений и навыков учащихся»

Предметные результаты

- ✓ освоенный учащимися опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта:

	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления результативности
П1	Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- низкий уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	1	Наблюдение, Контрольный опрос
			- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	2	
			- высокий уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	3	
П2	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень	1	Контрольное задание
			- средний уровень	2	
			- высокий уровень	3	
П3	Опыт в творческой		- низкий уровень (ребенок в состоянии выполнять лишь	1	Соревнование

	двигательной деятельности		простейшие практические задания педагога); - средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца); - высокий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	2	
				3	

