

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
АЛУШТЫ**

Муниципальное образовательное учреждение  
дополнительного образования детей  
«Центр детского творчества» города Алушты

ОДОБРЕНО  
Педагогическим советом  
МОУДОД ЦДТ города Алушты  
Протокол № 8 от 10.04.2025 г .



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУДОД ЦДТ  
города Алушты  
С.В. Грамашов  
Приказ № 41 от 14.05.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«СЕКЦИЯ БОЛЬШОГО ТЕННИСА»**

Направленность:  
физкультурно-спортивная  
Срок реализации: 4 год  
Вид программы: модифицированная  
Уровень: многоуровневая  
Возраст обучающихся: 5-18 лет  
Составитель: Кольченко Сергей Петрович,  
Педагог дополнительного образования  
МОУДОД ЦДТ города Алушты

г. Алушта, 2025

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 17.08.2024 г. № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с

применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Устав Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского творчества» г. Алушты (новая редакция) от 28.02.2015г. № 73.

– Положение о Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МОУДОД «Центр детского творчества, утверждено 10.04.2024 г директором Грамашовым С.В.

– Нормативные Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр детского творчества» г. Алушты (Приказ № 41 от 14.05.2025 г.)

Настоящая программа решает образовательные задачи и имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Образовательная программа направлена на формирование средствами тенниса гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребенка.

**Актуальность программы.** Теннис является олимпийским видом спорта. Рост популярности тенниса в России и высокие результаты, показываемые российскими теннисистами на турнирах «Большого шлема», АТР и WTA, других турнирах мировой классификации вызывает повышенный интерес у детей, подростков и их родителей к этому

виду спорту. Большой теннис – игра лидеров и стратегов. Для теннисиста важно все – физическая подготовка, техника, выдержка, психологическая устойчивость и проницательность, способность думать наперед, реакция, интуиция.

Из-за повального увлечения телевизионными передачами и компьютерами, большинство детей ведут малоподвижный образ жизни. Это плохо сказывается на здоровье и может стать причиной многих заболеваний, особенно опорно-двигательного аппарата.

Занятия большим теннисом необходимы каждому человеку. Они развивают способность организма к усвоению кислорода и включают в данный процесс системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает им оздоровительную ценность.

Большой теннис является также синтезом элементов физических упражнений, игры, умением владеть своим телом и нацеленности на победу. Это способствует освоению основных ударов в теннисе и положительно влияет на совершенствование координации движений, формирование выносливости, умение ориентироваться в любых ситуациях на корте. Эмоциональный заряд, полученный детьми от игры в теннис, настолько высок, что благоприятно влияет на их психическое состояние, повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, внимательность к другим. Большой теннис способствует всестороннему развитию личности.

**Новизна программы.** В программе задействованы методики обучения игре в большой теннис, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке теннисистов. Программа также позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

**Отличительные особенности данной программы** заключаются в том, что она предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. При обучении по этой программе расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учетом возрастных особенностей учащихся.

Программу отличает от уже существующих решение педагогом задач по созданию социально-значимой, практически-ориентированной деятельности обучающихся и становлению их личности через физическое самовыражение.

**Педагогическая целесообразность.** Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения и тренировки. Данная программа 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 учебно-тренировочные занятия по обучению игре в теннис становятся мощным средством воспитания и укрепления здоровья подрастающего поколения.

Создание данной программы обусловлено стремлением максимально эффективно реализовать потенциал детей. Занятия в объединении развивают у обучающихся применение на практике знаний по здоровому образу жизни, вносят изменения в опыт, понимание (образ мышления) и поведение (образ) жизни обучающихся.

**Адресат программы** – дети в возрасте от 5 до 18 лет. При зачислении детей в группы учитывается интерес ребенка и его родителей (законных представителей) к выбранному виду деятельности и предоставляется медицинское заключение об отсутствии противопоказаний.

Занятия проводятся с учетом психоэмоциональных и возрастных особенностей детей.

У детей 5-10 лет еще не произошло окостенение эпифизов позвонков и не сформирован «рефлекс осанки». А это значит, что неправильная поза или односторонняя физическая нагрузка могут привести как к увеличению грудного кифоза (сутулости), так и к боковому искривлению позвоночника (сколиозу). Об этом надо помнить все время. Поскольку

большинство ударных действий теннисист выполняет в основном одной рукой, необходимо в каждом занятии выполнять общеподготовительные упражнения с целью коррекции осанки.

Необходимость использования общеподготовительных упражнений в больших объемах на этих этапах связано с особенностям окостенения костей верхних и нижних конечностей. Фаланги пальцев оксифицируются (окостеневают) лишь к 9-11 годам, кости запястья – к 10-13, кости плечевого пояса, плеч и предплечий заканчивают свое развитие лишь к 18-23 годам у женщин и 20-25 годам – у мужчин. Оксификация костей нижних конечностей и тазового пояса происходит примерно в те же сроки, что и верхних конечностей.

Формирование суставов и суставных поверхностей соединительных структур аппарата движения у детей 10-12 лет также еще не завершено. Именно поэтому большой объем специально-подготовительных средств на этих этапах, и особенно на этапе начальной подготовки, приводит к возникновению травм, после которых не все юные теннисисты могут продолжать занятия теннисом, либо полученные травмы сказываются на протяжении всех этапов подготовки.

В возрасте 9-10 лет дети начинают внимательнее относиться к выполняемой работе. Поэтому в начале каждого занятия должны четко и ясно формулироваться задачи, которые будут решаться. Желательно давать домашние задания с конкретными задачами и содержанием: для того, чтобы суметь сделать «то-то», надо выполнять такое упражнение столько-то раз, такое упражнение столько-то раз и т.д. Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется скоростным качествам, аэробной выносливости у девочек, координационным способностям, гибкости. В 10 лет – способности к расслаблению и точности.

В возрасте 11-13 лет прослеживается наибольший прирост росто-весовых показателей, который связан с годами полового созревания. Кроме возрастающего ускорения роста тела в длину наблюдается усиление выраженности вторичных признаков полового созревания. В этом возрасте и девочки, и мальчики чувствительны к нагрузкам, связанным с быстротой реагирования, аэробной выносливостью, гибкостью; девочки – скоростно-силовым и связанным с перестроением двигательных действий. Таким образом, в этом возрасте не сохраняется одинаковая чувствительность к воспитанию всех физических качеств. При работе со спортсменами этого возраста целесообразно индивидуализировать планирование нагрузок и применяемых средств, хотя объем общеподготовительных средств в относительных величинах и снижается, в абсолютных – он продолжает увеличиваться.

В структуре мышечных волокон начинают наблюдаться черты морфологической зрелости, характерные для взрослого человека к 14-15 годам. Уровня взрослых к этому возрасту достигают показатели функциональной лабильности аппарата движения. По мнению ведущего специалиста в области детско-юношеского спорта профессора В.П. Филина, физические упражнения оказывают влияние на рост костей в длину до того момента, пока имеются зоны роста. Точки роста сохраняются на длинных трубчатых костях плеча и предплечья, бедра и голени – до 18-20 лет и более. Это воздействие продолжается практически до зрелого возраста. Чрезмерные спортивные нагрузки, большой объем силовой работы с повышенным отягощением могут привести к деформации, уплотнению межпозвоночных дисков. Установлено, что изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы являются очень информативными и поэтому они часто используются при оценке функционального состояния спортсменов.

Мощность сократительного аппарата сердца постепенно нарастает, что приводит к повышению систолического и минутного объема крови. Систолический объем крови (СОК) к 14-15 годам увеличивается примерно в 6 раз. Минутный объем крови (МОК) увеличивается лишь в 3 раза. Неодинаковость изменений объясняется урежением с возрастом частоты сердечных сокращений. Темпы прироста мощности дыхательного аппарата увеличиваются, но достигают величин взрослых людей лишь к 17-18 годам. При систематических занятиях физическими упражнениями максимальная вентиляция легких (МВЛ) увеличивается к 15-16 годам. МВЛ может достигать 140-150 л/мин. Высокий уровень максимальной вентиляции легких компенсирует более низкий, чем у взрослых процент утилизации кислорода из

вдыхаемого воздуха. С возрастом утилизация кислорода из вдыхаемого воздуха увеличивается, поскольку к 15 годам содержание гемоглобина в крови соответствует показателям взрослого человека, увеличивается и максимальное потребление кислорода (МПК).

Максимальное потребление кислорода (МПК) имеет высокий коэффициент корреляции с уровнем мастерства теннисистов. В этом возрасте у подростков растет способность переносить гипоксические состояния, связанные с мышечной работой. Так, в 14-15 лет они могут выполнять работу при снижении оксигенации крови вдвое больше, чем в 8-9 лет. В этом возрасте мальчики чувствительны к нагрузкам, воздействующим на быстроту реагирования, собственно-силовые и скоростно-силовые способности; силовую, гликолитическую и аэробную выносливость; способность к ориентированию в пространстве, динамическому равновесию, перестроению двигательных действий и расслаблению, а также точность действий. Девочки особенно чувствительны к нагрузкам, связанным со способностями к ориентированию в пространстве, расслаблению и точности действий.

Наряду с этим большое внимание следует уделять воспитанию аэробных, собственно-силовых, скоростно-силовых способностей и анаэробные выносливости. Работа со спортсменами этого возраста еще более индивидуализируется.

**Объем, срок освоения и уровни программы** представлены в следующей таблице:

| № | Этапы обучения                                                                                                             | Срок реализации | Кол-во час. в год   | Уровень освоения               |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------------------------|
| 1 | Обучающиеся усваивают необходимый минимум ключевых компетенций, необходимых для освоения программы на более высоком уровне | 1 год обуч.     | 204 ч.<br>(6 ч/нед) | ознакомительный<br>(стартовый) |
| 2 |                                                                                                                            | 2 год обуч.     | 216 ч.<br>(6 ч/нед) |                                |
| 3 | Обучающиеся расширяют свой компетентностный набор в области изучения техники большого тенниса, дополняя его знаниями       | 3 год обуч.     |                     | базовый                        |
|   |                                                                                                                            | 4 год обуч.     |                     |                                |

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Оптимальное количество обучающихся в группе – 10-12 человек (юноши и девушки) в возрасте от 5 до 18 лет. Группы формируются по возрастным характеристикам, состав групп – постоянный. Группы первого года обучения набираются исходя из максимального запроса желающих с разницей в возрастном диапазоне обучающихся не более трех лет. Исходя из этого набор групп в возрастном разрезе может выглядеть следующим образом:

| Первый год обучения | Второй год обучения | Третий год обучения | Четвертый год обучения |
|---------------------|---------------------|---------------------|------------------------|
| 5-7 лет             | 6-8 лет             | 7-9 лет             | 8-10 лет               |
| 8-10 лет            | 9-11 лет            | 10-12 лет           | 11-13 лет              |
| 11-13 лет           | 12-14 лет           | 13-15 лет           | 14-16 лет              |
| 14-15 лет           | 15-16 лет           | 16-17 лет           | 17-18 лет              |

**Режим занятий.** Программа рассчитана на 4-летний период обучения. Занятия в каждой группе проводятся три раза в неделю по 2 академических часа с перерывом в 15 минут. В первый год обучения программа рассчитана на 204 часа, в последующие три года обучения – на 216 часов. Всего по программе – 852 ч.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Целью** реализации программы является мотивация обучающихся к здоровому образу жизни посредством освоения основ большого тенниса, умение сохранить и совершенствовать своё здоровье, снимать утомление, вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии.

### **Задачи обучения:**

*Образовательные (обучающие):*

- обучить навыкам техники игры в теннис;
- вооружить общими и специальными знаниями, умениями и навыками в области спорта;

*личностные (воспитательные):*

- воспитать у обучающихся целеустремленность, настойчивость, дисциплину, трудолюбие;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- создать устойчивый интерес к занятиям большим теннисом;
- отвлечь от дурного влияния улицы;

*метапредметные (развивающие):*

- развить у обучающихся физические качества: силу, быстроту, прыгучесть, гибкость, подвижность в суставах, выносливость, ловкость, сформировать хорошую осанку.

### 1.3. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ПРОГРАММЫ

Учебно-тренировочный процесс проводится с учетом важнейших педагогических закономерностей, на основе общих дидактических принципов (связь теории с практикой, сознательность и активность, наглядность, доступность, систематичность и последовательность).

Обучение по данной программе обладает мощным воспитательным потенциалом. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом. Усилия педагога направлены на формирование у детей мировоззрения, на воспитание высокой нравственной культуры, на сохранение и укрепление здоровья детей. Оздоровительная направленность занятий большим теннисом заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.

**Цель воспитательной работы:** создание комфортных условий для формирования здоровой (духовно, нравственно, физически и психически) личности каждого ребенка методами и формами воспитательной работы посредством физкультурно-спортивной деятельности. Для реализации данной цели необходимо решать следующие задачи:

Данной целью определяются следующие **задачи:**

- Организация разнообразной, творческой деятельности, в ходе которой осуществляется развитие и благополучная социализация воспитанника.
- Создание условий для сохранения и укрепления здоровья воспитанников.
- Воспитание у детей уважительного отношения друг к другу и старшим, создание благоприятного нравственно-психологического климата, здоровых межличностных отношений в коллективе.
- Создание условий для успешного самоутверждения и творческого развития каждого воспитанника, привитие сознательного поведения и самодисциплины.
- Формирование сплоченного коллектива через развитие коммуникативных способностей воспитанников, организация работы по единению и сотрудничеству руководителя и воспитанников, формирование навыков совместной деятельности.

Важным моментом является подбор методов и форм организации воспитательной работы в спортивной секции, через которые будут реализовываться поставленные цели и задачи.

**Формы и организация воспитательной работы.**

- Мероприятие – это событие, занятия, ситуации в коллективе, организованные для детей с целью непосредственного воспитательного воздействия на них.
- Дела – это общая работа, важные события, осуществляемые и организуемые членами коллектива на пользу и на радость кому-либо, в том числе и самим себе.
- Игра – это воображаемая или реальная деятельность, целенаправленно организуемая в коллективе с целью обучения, отдыха и развлечения.
- Индивидуальные формы: беседа, консультация, обмен мнениями.
- Коллективные формы: спортивные соревнования, турниры, походы.
- Часы общения - предназначены для повышения познавательного уровня учащихся, развивают и обогащают умственный кругозор. Продолжительность часов общения зависит от выбранного метода и тематической направленности.

**Методы, используемые в работе:**

- словесные (объяснение, беседа, рассказ);
- практические (обучение навыкам игры в теннис);
- наглядные (профессиональный показ);

- увлечение и вдохновение (обучение сопровождается яркими и волнующими впечатлениями);
- проблемная методика.

В секции большого тенниса предусмотрено создание условий для социального становления обучающихся. Это обеспечивается включением их в решение сложных проблем взаимоотношений, складывающихся в коллективе. Создается обстановка, при которой каждый ребенок ощущает сопричастность к решению важных задач, стоящих перед педагогом и воспитанниками. Через свое участие в решении проблем ребята вырабатывают качества, необходимые для преодоления сложностей социальной жизни. Совместное участие в мероприятиях, поездках, соревнованиях, сближает воспитанников, родителей, позволяя детям раскрыться в любых ситуациях.

## 1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН Первый год обучения

| № | Наименование разделов и тем занятий                                            | Количество часов |           |            | Формы аттестации/контроля        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|----------------------------------|
|   |                                                                                | всего            | теория    | практика   |                                  |
| 1 | Теоретическая подготовка                                                       | 12               | 12        | -          | опрос                            |
| 2 | Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте                 | 2                | 2         | -          | опрос                            |
| 3 | Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса                    | 16               | 2         | 14         | опрос                            |
| 4 | Изучение и совершенствование техники и тактик игры                             | 46               | 6         | 40         | демонстрация навыков, наблюдение |
| 5 | Соревновательная и судейская практика                                          | 14               | 6         | 8          | демонстрация навыков, наблюдение |
| 6 | Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка | 22               | 8         | 14         | показательное выступление        |
| 7 | Игры на корте со счетом                                                        | 68               |           | 68         | контрольный норматив             |
| 8 | Тестовый контроль                                                              | 24               | 6         | 18         | тест                             |
|   | <b>Итого</b>                                                                   | <b>204</b>       | <b>42</b> | <b>162</b> |                                  |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Первый год обучения

#### 1. Теоретическая подготовка.

Теория. История развития физической культуры. История Олимпийских игр. Теннис, его разновидности. Гигиена. Режим питания. Режим дня. Питьевой режим. Значение витаминов. Гигиена одежды и обуви. Место занятий. Самоконтроль. Морально-волевая подготовка. Интеллектуальная подготовка. Психологическая подготовка. Восстановительные мероприятия (массаж). Уроки гражданского становления.

#### 2. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте.

Теория. Беседа о ТБ.

#### 3. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса.

Теория. Введение в мир настольного тенниса. Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный стол. Основы техники физических упражнений: основные термины; базовые движения.

Практика. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты с мячом и без него. Упражнения на развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, скоростной выносливости (прыжки на скакалке; метание мяча в цель и на дальность; прыжки в длину с места и в высоту; тройной прыжок; 6-ти минутный бег; челночный бег 3\*10 м; смешанные упоры; сгибание и разгибание рук и др.).

#### 4. Изучение и совершенствование техники и тактик игры.

Теория. Основные термины и понятия игры в теннис. Основные понятия подготовки теннисистов.

Практика. Обучение ударам с отскока. Обучение ударам с перемещением. Обучение основным стойкам теннисиста.

### **5. Соревновательная и судейская практика.**

Теория. Положение о соревновании. Выбор мест проведения соревнований, оборудование кортов. Состав и обязанности судейских бригад. Права и обязанности участников соревнований. Система соревнований по теннису.

Практика. Организационная работа по подготовке соревнований.

### **6. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.**

Теория. Изучение тактики и техник игры на практических примерах Российской и зарубежных школ тенниса.

Практика. Отработка изученных тактик и техник игры.

### **7. Игры на корте со счетом.**

Практика. Игра на корте со счетом.

### **8. Тестовый контроль.**

Теория. Подведение итогов занятий 1-го года обучения.

Практика. Оценка умений и навыков, полученных обучающимися.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН** Второй год обучения

| № | Наименование разделов и тем занятий                                            | Количество часов |           |            | Формы аттестации/контроля        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|----------------------------------|
|   |                                                                                | всего            | теория    | практика   |                                  |
| 1 | Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте                 | 2                | 2         |            | опрос                            |
| 2 | Изучение и совершенствование техники и тактик игры                             | 88               | 8         | 80         | демонстрация навыков, наблюдение |
| 3 | Соревновательная и судейская практика                                          | 14               | 6         | 8          | опрос                            |
| 4 | Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка | 12               | 4         | 8          | демонстрация навыков, наблюдение |
| 5 | Игры на корте со счетом                                                        | 76               |           | 76         | показательное выступление        |
| 6 | Тестовый контроль                                                              | 24               | 6         | 18         | контрольный норматив             |
|   | <b>Итого</b>                                                                   | <b>216</b>       | <b>26</b> | <b>190</b> |                                  |

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** Второй год обучения

### **1. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте**

Теория. Беседа о ТБ.

### **2. Изучение и совершенствование техники и тактик игры**

Теория. Основные термины и понятия игры в теннис. Основные понятия подготовки теннисистов.

Практика. Обучение ударам с отскока, основным стойкам теннисиста, технике передвижений. Обучение ударам с лета. Обучение ударам над головой. Обучение приему подачи.

### **3. Соревновательная и судейская практика.**

Теория. Правила проведения соревнований.

Практика. Организационная работа по подготовке соревнований.

**4. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.**

Теория. Изучение тактики и техник игры на практических примерах Российской и зарубежных школ тенниса.

Практика. Отработка изученных тактик и техник игры.

**5. Игры на корте со счетом.**

Практика. Игры на корте со счетом.

**6. Тестовый контроль.**

Теория. Подведение итогов занятий 2-го года обучения.

Практика. Оценка умений и навыков, полученных обучающимися.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
Третий год обучения

| № | Наименование разделов и тем занятий                                            | Количество часов |           |            | Формы аттестации/контроля        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|----------------------------------|
|   |                                                                                | всего            | теория    | практика   |                                  |
| 1 | Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте                 | 2                | 2         |            | опрос                            |
| 2 | Изучение и совершенствование техники и тактик игры                             | 66               | 6         | 60         | демонстрация навыков, наблюдение |
| 3 | Соревновательная и судейская практика                                          | 22               | 2         | 20         | опрос                            |
| 4 | Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка | 14               | 6         | 8          | демонстрация навыков, наблюдение |
| 5 | Игры на корте со счетом                                                        | 88               |           | 88         | показательное выступление        |
| 6 | Тестовый контроль                                                              | 24               | 6         | 18         | контрольный норматив             |
|   | <b>Итого</b>                                                                   | <b>216</b>       | <b>22</b> | <b>194</b> |                                  |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
Третий год обучения

**1. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте.**

Теория. Беседа о ТБ.

**2. Изучение и совершенствование техники и тактик игры.**

Теория. Основные термины и понятия игры в теннис. Основные понятия подготовки теннисистов.

Практика. Обучение ударам по направлениям. Обучение длине удара. Обучение вращению мяча.

**3. Соревновательная и судейская практика.**

Теория. Правила проведения соревнований.

Практика. Организационная работа по подготовке соревнований.

**4. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.**

Теория. Изучение тактики и техник игры на практических примерах Российской и зарубежных школ тенниса.

Практика. Отработка изученных тактик и техник игры.

### **5. Игры на корте со счетом.**

Практика. Игры на корте со счетом.

### **6. Тестовый контроль.**

Теория. Подведение итогов занятий 3-го года обучения.

Практика. Оценка умений и навыков, полученных обучающимися.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН** Четвертый год обучения

| № | Наименование разделов и тем занятий                                            | Количество часов |           |            | Формы аттестации/контроля        |
|---|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------|------------|----------------------------------|
|   |                                                                                | всего            | теория    | практика   |                                  |
| 1 | Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте                 | 2                | 2         |            | опрос                            |
| 2 | Изучение и совершенствование техники и тактик игры                             | 108              | 12        | 96         | демонстрация навыков, наблюдение |
| 3 | Соревновательная и судейская практика                                          | 10               | 2         | 8          | опрос                            |
| 4 | Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка | 14               | 6         | 8          | демонстрация навыков, наблюдение |
| 5 | Игры на корте со счетом                                                        | 58               |           | 58         | показательное выступление        |
| 6 | Тестовый контроль                                                              | 24               | 6         | 18         | контрольный норматив             |
|   | <b>Итого</b>                                                                   | <b>216</b>       | <b>28</b> | <b>188</b> |                                  |

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** Четвертый год обучения

### **1. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте.**

Теория. Беседа о ТБ.

### **2. Изучение и совершенствование техники и тактик игры.**

Теория. Основные термины и понятия игры в теннис. Основные понятия подготовки теннисистов.

Практика. Совершенствование ударов справа и слева с отскока по разным траекториям и направлениям. Совершенствование стабильности выполнения технических действий (ударов с отскока, с лета, подачи, приема подачи). Совершенствование точности ударов с отскока и с лета. Обучение ударам с отскока в разных точках. Виды точек удара (высокая, средняя, низкая). Обучение завершающему удару при игре с лета. Совершенствование атакующего удара.

### **3. Соревновательная и судейская практика.**

Теория. Правила проведения соревнований.

Практика. Организационная работа по подготовке соревнований.

### **4. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка.**

Теория. Изучение тактики и техник игры на практических примерах Российской и зарубежных школ тенниса.

Практика. Отработка изученных тактик и техник игры.

**5. Игры на корте со счетом.**

Практика. Игры на корте со счетом.

**6. Тестовый контроль.**

Теория. Подведение итогов занятий 4-го года обучения.

Практика. Оценка умений и навыков, полученных обучающимися.

## 1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков игры в большой теннис, ключевых терминов тенниса, правил игры на счет, судейство матчей, в том числе обучающиеся **должны знать/понимать**:

- правила безопасного поведения; - правила выполнения базовых ударов в теннисе;
- смысл спортивной терминологии; - основные понятия игры на счет, правила судейства;
- фамилии ведущих теннисистов мира и основные турниры в большом теннисе;

**обучающиеся должны уметь**:

- контролировать в процессе занятий свое местоположение на площадке, стойку теннисиста, основные теннисные удары и свои функциональные показатели (артериальное давление, пульс, дыхание);
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;

обучающиеся должны уметь применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий большим теннисом в активный отдых и досуг.

Основной ожидаемый результат – укрепление здоровья обучающихся, активное участие обучающихся в показательных выступлениях, соревнованиях в школе, открытых уроках, мастер - классах школы, а также выездных соревнованиях по большому теннису.

**К завершению 1-го года обучения обучающиеся должны:**

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на открытой ракетке, контролируя при движении кисть;
- выполнять имитацию ударов с отскока справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на:
  - а) технику исполнения,
  - б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра площадки на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа – слева;
- уверенно выполнять удары с отскока в средней точке в полуоткрытой стойке;
- иметь представление о границах площадки и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, радоваться при двигательной активности.

**К завершению 2-го года обучения обучающиеся должны:**

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;

- выполнять удары с лета справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара;
- выполнять смэш;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по корту на 3-4 шага в сторону и 4-5 вперед;
- получать удовольствие от процесса соревновательной деятельности, уметь бороться за очки;
- активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;
- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные матчи.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и теннисом в частности.

***К завершению 3-го года обучения обучающиеся должны:***

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет:
  - а) использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя),
  - б) направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара,
  - в) способов вращения мяча (крученный, резаный).
- свободно перемещаться по всему мини-корту вправо-влево на 4-5 шагов, вперед-назад и по диагонали на 5-6 шагов, выходить к сетке, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений;
- уметь вести счет по упрощенной системе;
- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

***К завершению 4-го года обучения обучающиеся должны:***

- демонстрировать стабильность выполнения технических действий: подачи, приема подачи, ударов справа и слева с отскока и с лета;
- иметь представление о точке удара, выполнять удар в средней и низкой точках;
- выполнять закрытые комбинации по заданной схеме выполнения ударов и открытые комбинации с заданным способом выигрыша очка;
- при розыгрыше очка использовать атакующий удар, при игре с лета уметь выигрывать очко завершающим ударом;
- активно двигаться по всему корту, демонстрируя стабильную точку удара, правильное перемещение к мячу, остановку и возврат в исходное положение;
- при игре с соперником уметь переводить мяч, чтобы сыграть в свободную сторону, понимать геометрию корта, видеть правильный момент защиты и атаки, для выигрыша очка связывать удары между собой;
- знать порядок ведения счета в гейме, сете, матче;
- иметь положительный настрой на соревнования.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Секция большого тенниса

Уровень стартовый

|                            | 1 полугодие            |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    | 2 полугодие |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
|----------------------------|------------------------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|-------------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|--|
| месяц                      | сентябрь               |   |   |   | октябрь |   |   |   | ноябрь |    |    |    | декабрь |    |    |    | январь      |    |    |    | февраль |    |    |    | март |    |    |    | апрель |    |    |    | май |    |    |    |  |
| Кол-во Учеб-ных недель     | 1                      | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17          | 18 | 19 | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 |  |
| Кол-во часов в недел ю     |                        |   | 6 | 6 | 6       | 6 | 6 | 6 | 6      | 6  | 6  | 6  | 6       | 6  | 6  | 6  | 6           | 6  | 6  | 6  | 6       | 6  | 6  | 6  | 6    | 6  | 6  | 6  | 6      | 6  | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  |    |  |
| Кол-во часов в месяц       | 12                     |   |   |   | 24      |   |   |   | 24     |    |    |    | 24      |    |    |    | 24          |    |    |    | 24      |    |    |    | 24   |    |    |    | 24     |    |    |    | 24  |    |    |    |  |
| Аттестация/ формы контроля | Входная диагностика    |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
|                            | Текущий контроль       |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
|                            | Текущий контроль       |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
|                            | Текущий контроль       |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
|                            | Текущий контроль       |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
|                            | Текущий контроль       |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
|                            | Текущий контроль       |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
|                            | Промежуточный контроль |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
|                            | Промежуточный контроль |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
|                            | Промежуточный контроль |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |
| Промежуточный контроль     |                        |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |  |

Секция большого тенниса  
Уровень базовый

|                            | 1 полугодие                                                    |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    | 2 полугодие |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------|---|---|---|---------|---|---|---|--------|----|----|----|---------|----|----|----|-------------|----|----|----|---------|----|----|----|------|----|----|----|--------|----|----|----|-----|----|----|----|----|--|--|--|
| месяц                      | сентябрь                                                       |   |   |   | октябрь |   |   |   | ноябрь |    |    |    | декабрь |    |    |    | январь      |    |    |    | февраль |    |    |    | март |    |    |    | апрель |    |    |    | май |    |    |    |    |  |  |  |
| Кол-во Учеб-ных недель     | 1                                                              | 2 | 3 | 4 | 5       | 6 | 7 | 8 | 9      | 10 | 11 | 12 | 13      | 14 | 15 | 16 | 17          | 18 | 19 | 20 | 21      | 22 | 23 | 24 | 25   | 26 | 27 | 28 | 29     | 30 | 31 | 32 | 33  | 34 | 35 | 36 |    |  |  |  |
| Кол-во часов в недел ю     | 6                                                              | 6 | 6 | 6 | 6       | 6 | 6 | 6 | 6      | 6  | 6  | 6  | 6       | 6  | 6  | 6  | 6           | 6  | 6  | 6  | 6       | 6  | 6  | 6  | 6    | 6  | 6  | 6  | 6      | 6  | 6  | 6  | 6   | 6  | 6  |    |    |  |  |  |
| Кол-во часов в месяц       | 24                                                             |   |   |   | 24      |   |   |   | 24     |    |    |    | 24      |    |    |    | 24          |    |    |    | 24      |    |    |    | 24   |    |    |    | 24     |    |    |    | 24  |    |    |    | 24 |  |  |  |
| Аттестация/ формы контроля | Входная диагностика                                            |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Текущий контроль                                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Текущий контроль                                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Текущий контроль                                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Текущий контроль                                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Текущий контроль                                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Текущий контроль                                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Промежуточный контроль                                         |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Текущий контроль                                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Текущий контроль                                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Текущий контроль                                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Промежуточный контроль                                         |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Текущий контроль                                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Текущий контроль                                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Промежуточный контроль                                         |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Текущий контроль                                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Текущий контроль                                               |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Промежуточный контроль                                         |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Итоговый контроль                                              |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |
|                            | Объем учебной нагрузки на учебный год 216 часов на одну группу |   |   |   |         |   |   |   |        |    |    |    |         |    |    |    |             |    |    |    |         |    |    |    |      |    |    |    |        |    |    |    |     |    |    |    |    |  |  |  |

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- 1) Стойки для теннисной сетки;
- 2) Теннисная сетка;
- 3) Теннисные ракетки;
- 4) Теннисные мячи;
- 5) Гантели переменной массы от 1,5 до 10 кг;
- 6) Мячи набивные (медицинболы) от 1 до 5 кг;
- 7) Корзины для мячей.

**Информационное обеспечение** программы составляют видеозаписи матчей и отдельных упражнений по большому теннису. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

В реализации программы используются также следующие интернет-порталы и ютуб-каналы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство спорта Республики Крым [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://msport.rk.gov.ru/ru/index>
3. Федерация тенниса России [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tennis-russia.ru/>

**Кадровое обеспечение программы** реализуется педагогом дополнительного образования, преподавателем физического воспитания-тренером, соответствующим требованиям, установленным профессиональным стандартом «педагог дополнительного образования» и «тренер» и имеющим многолетний опыт работы с детским спортивным коллективом. Вспомогательный кадровый состав – методист, педагог-организатор и заместитель директора по учебно-воспитательной работе МОУДОД «ЦДТ» города Алушты.

### **Методическое обеспечение программы.**

Образовательный процесс организован в **очной форме**.

Для реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- метод упражнений и повторений (выработка игровых навыков учащегося, работа над совершенствованием техники);
- метод показа (показ педагогом игровых приемов);
- объяснительно-иллюстративный (педагог демонстрирует игровой момент и попутно объясняет);
- практические: методы, направленные на освоение спортивной техники и методы, направленные на развитие двигательных способностей;
- метод проблемного изложения (педагог ставит и сам решает проблему, показывая при этом учащемуся разные варианты решения);
- частично-поисковый (учащийся участвует в поисках решения поставленной задачи);
- наблюдение, рефлексия, тестирование;
- репродуктивный метод (дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- метод генерации идей (совместное решение какой-либо игровой проблемы).

Отдельно стоит выделить *спортивные методы*: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Применяются так же игровой, соревновательный метод и метод круговой тренировки.

Также в процессе обучения используется метод самодиагностики, самоанализа, что позволяет обучающемуся самому отследить свои ошибки и работать над их исправлением.

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

**Формы организации образовательного процесса.** Эффективность занятия зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и ступени подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм:

- *групповая форма обучения* создает хорошие условия для микросоперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений;
- *индивидуальная форма обучения*: обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что дает возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося;
- *фронтальная форма обучения* позволяет педагогу одновременно контролировать выполнение задания всеми обучающимися, так как одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

**Формы организации учебного занятия** – тренировка, соревнование, показательные выступления, открытое занятие, встреча со спортсменами.

В реализации программы используются следующие **педагогические технологии**: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология игровой деятельности, технология коллективной деятельности, коммуникативная технология обучения.

Весь комплекс используемых при реализации программы технологий можно условно разделить на:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса;
- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса;
- игровые технологии.

**Алгоритм учебного занятия.** Занятие начинается с подготовки площадки и необходимого спортивного инвентаря. После организационного момента и актуализации опорных знаний педагог приступает к основной части занятия, объясняет новые понятия, рассказывает о необходимой технике для выполнения того или иного игрового момента или приема. На теоретических занятиях даются основные теоретические знания, которые являются основополагающими при обучении игры в большой теннис. На практических занятиях изложение теоретических знаний объединяется с методикой и приёмами игры, которую показывает преподаватель.

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития большого тенниса, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, об оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки игры в большой теннис. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью упражнения выполняются с максимальным количеством повторений. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение

упражнения проходит в среднем и медленном темпе и с максимальной скоростью. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки.

Эффективным является также выполнение упражнений с глубоким дыханием, что дает организму восстановиться.

Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, т.е. соблюдать принцип чередования.

**Дидактические материалы:** набор карточек и схем упражнений, выполняемых в последовательности; обучающие плакаты (физиология ребёнка: части тела, внутренние органы, дыхательная система).

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

#### Виды контроля:

– **Входной контроль** – проводится при наборе или на начальном этапе формирования коллектива, изучается отношение ребенка к спорту в целом, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка.

– **Текущий контроль** – проводится в течение года, возможен на каждом занятии; определяет степень усвоения учащимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявляет учащихся, отстающих или опережающих обучение; позволяет педагогу подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

– **Промежуточный контроль** – проводится по окончании изучения темы, модуля, изучается динамика освоения ребенком предметного содержания, личностного развития, взаимоотношений в коллективе.

– **Итоговый контроль** – проводится в конце обучения по программе с целью определения изменения уровня развития качеств личности ребенка, его творческих способностей, определения результатов обучения, ориентирования на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.

#### Формы подведения итогов реализации программы:

Контроль за усвоением программы обучающимися осуществляется в ходе выполнения контрольных нормативов и соревнований.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение нормативов по общей и специальной подготовке, овладение теоретическими знаниями.

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы Секции большого тенниса, кроме внутренних соревнований, обучающиеся могут в зависимости от показываемых результатов участвовать в городских и республиканских соревнованиях.

В учебно-тематическом планировании отражены темы основных разделов программы. Эти характеристики ориентируют педагога на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания этого учебного курса.

В течение учебного года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае педагог оставляет за собой право корректировать учебно-тематический план.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, портфолио, фото, отзыв детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытое занятие, соревнование, показательное выступление.

## 2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *для педагога:*

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов / В.Ф. Башкиров. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 176 с. : ил.
2. Волков, Н.И. Биохимия спорта / Н.И. Волков // Биохимия мышечной деятельности : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – С. 286–437.
3. Голенко, В.А. Азбука тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Дедалус, 2003. – 152 с. : ил.
4. Голенко, В.А. Школа тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2001. – 192 с. : ил.
5. Голенко, В.А. Академия тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2002. – 240 с. : ил.
6. Лоэр, Д.С. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Д.С. Лоэр, Е. Кап / пер. с англ. – СПб. : СЭНТЭ, 2002. – 175 с.
7. Макарова, Г.А. Спортивная медицина : учебник для студентов высших учебных заведений, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 52.19.00 – «Физическая культура» и специальности 02.23.00 – «Физическая культура и спорт» / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
8. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
9. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – М. : Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
10. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера / Н.Г. Озолин. – М. : АСТ-Астрель, 2002. – 863 с.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 214 с.
12. Родионов, А.В. Психология спортивных способностей / А.В. Родионов. – М. : АСТ, 1973. – 131 с.
13. Скородумова, А.П. Теннис. Как добиться успеха / А.П. Скородумова. – М. : Pro-Press, 1994. – 176 с.
14. Скородумова, А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса) : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / Скородумова Анна Петровна. – М., 1990. – 380 с.
15. Современная система спортивной подготовки / под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М. : СААМ, 1995. – 98 с.
16. Физиология человека : учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / под общ. ред. В.И. Тхоревского. – М. : Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.
17. Фоменко, Б.И. История лаун-тенниса в России / Б.И. Фоменко. – М. : Большая российская энциклопедия, 2000. – 223 с. : ил.

### *для родителей:*

1. Голенко, В.А. Азбука тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Дедалус, 2003. – 152 с. : ил.
2. Голенко, В.А. Школа тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2001. – 192 с. : ил.

3. Голенко, В.А. Академия тенниса : учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. – М. : Дедалус, 2002. – 240 с. : ил.
4. Лоэр, Д.С. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Д.С. Лоэр, Е. Кап / пер. с англ. – СПб. : СЭНТЭ, 2002. – 175 с.
5. Родионов, А.В. Психология спортивных способностей / А.В. Родионов. – М. : АСТ, 1973. – 131 с.
6. Фоменко, Б.И. История лаун-тенниса в России / Б.И. Фоменко. – М. : Большая российская энциклопедия, 2000. – 223 с. : ил.

**для обучающихся:**

1. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
2. Скородумова, А.П. Теннис. Как добиться успеха / А.П. Скородумова. – М. : Pro-Press, 1994. – 176 с.
3. Фоменко, Б.И. История лаун-тенниса в России / Б.И. Фоменко. – М. : Большая российская энциклопедия, 2000. – 223 с. : ил.

### 3. ПРИЛОЖЕНИЯ

#### 3.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной показатель работы секции большого тенниса – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях.

Выполнение нормативных требований – основное условие пребывания занимающихся в спортивной секции.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение обучающегося в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности обучающегося.

#### Критерии определения уровня технической подготовленности по программе

| Действие                                                                                                                                                    | Замах | Подход к мячу | Вынос ракетки на мяч | Момент удара | Окончание удара | Выход из удара | Общая оценка |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------|----------------------|--------------|-----------------|----------------|--------------|
| <b>I. Удары с отскока</b><br>1. Плоские удары с задней линии справа (слева):<br>- в средней точке;<br>- в высокой точке;<br>- в высокой точке внутри корта. |       |               |                      |              |                 |                |              |
| 2. Крученые удары с задней линии справа (слева):<br>- в средней точке;<br>- в высокой точке;<br>- в низкой точке;<br>- внутри корта с выходом к сетке.      |       |               |                      |              |                 |                |              |
| 3. Резанные удары с задней линии справа (слева):<br>- в средней точке;<br>- в высокой точке;<br>- в низкой точке;<br>- внутри корта с                       |       |               |                      |              |                 |                |              |

|                                                                                                                   |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| выходом к сетке.                                                                                                  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Укороченные удары с задней линии справа (слева)                                                                |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. «Свеча»:<br>- обводящая крученая справа (слева);<br>- обводящая резаная справа (слева).                        |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>II. Удары с лёта:</b><br>- в средней точке;<br>- в высокой точке;<br>- в низкой точке<br>- укороченный удар.   |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>III. Удары над головой:</b><br>- с места слета;<br>- с отходом назад в прыжке;<br>- с отходом назад с отскока. |  |  |  |  |  |  |  |
| <b>IV. Поддача:</b><br>1. В первый квадрат в разные зоны:<br>- плоская;<br>- крученая;<br>- резанная.             |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Во второй квадрат в разные зоны:<br>- плоская;<br>- крученая;<br>- резанная.                                   |  |  |  |  |  |  |  |

### Критерии определения уровня общей физической подготовки

| Тесты                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Что оценивается                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Бег 30 м (20 м – у детей 6-7 лет)</b><br>Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Тест выполняется 2 раза. Учитывается лучший результат.                                                                                                                                                                                             | Скоростные способности                                                        |
| <b>2. Бег 30 м (20 м у детей 6-7 лет) из сложного положения</b> – сидя спиной у направления движения, скрестив ноги и руки. Тест выполняется один раз.                                                                                                                                                                                                                                       | Координационные способности                                                   |
| <b>3. Ловля палки</b><br>Тестирующий держит вертикальную палку, которую «обхватывает» рукой спортсмен, не прикасаясь к ней. После команды «внимание» тестирующий отпускает палку, а спортсмен должен как можно быстрее сжать кулак, чтобы не дать палке проскочить вниз. Измеряется часть палки, которая проскакивает до ее сжатия. Тест выполняется три раза. Учитывается лучший результат. | Быстрота реакции на движущийся объект и частично быстрота одиночного движения |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <p><b>4. Прыжок в длину с места толчком двух ног</b><br/>Теннисист выполняет 3 раза прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Учитывается лучший результат.</p>                                                                                                                                                                                                          | Скоростно-силовые способности         |
| <p><b>5. Прыжок вверх с места толчком двух ног</b><br/>Наклеить на стену сантиметровую ленту. Предложить теннисисту встать к ней боком, вытянув вверх руку. Зафиксировать точку на ленте, до которой он дотягивается. Затем занимающийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Прыжки повторять три раза. Учитывается лучший результат.</p> | Скоростно-силовые способности         |
| <p><b>6. Метание набивного мяча</b><br/>Метание выполняется движением подачи три раза теннисным мячом. В зачет идет лучший результат.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Скоростно-силовые способности         |
| <p><b>7. «Челнок»</b><br/>Максимально быстро пробежать шесть раз (дети 6-7 лет четыре раза) восьми-метровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Тест выполняется один раз.</p>                                                                                                                                                                                                                         | Выносливость                          |
| <p><b>8. Подбивание теннисного мяча</b><br/>Мяч подбивается вниз правой рукой, левой, попеременно правой и левой. Время подбивания 15 секунд.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Быстрота реакции на движущийся объект |
| <p><b>9. Ловля мяча, выпущенного тренером, стоящим на расстоянии 4 м лицом к тестируемому</b><br/>Исходное положение тренера - руки в стороны на ширине плеч, в каждой руке по теннисному мячу. По сигналу тренер отпускает один из мячей, который ребенок должен поймать с первого отскока.</p>                                                                                                                                      | Быстрота реакции на движущийся объект |
| <p><b>10. Ловля мячей, выбрасываемых тренером в разных направлениях, после первого отскока.</b><br/>Ребенок стоит напротив тренера на расстоянии 4 м. Ловля мячей, выбрасываемых тренером из-за головы ребенка в разных направлениях. Ребенок стоит спиной к тренеру на расстоянии 2 м.</p>                                                                                                                                           | Быстрота реакции на движущийся объект |

## 3.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (планы-конспекты лекций, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал) являются приложением к программе. Оригиналы материалов хранятся у педагога и используются в образовательном процессе.

### **План-конспект занятия по большому теннису (1 год обучения)**

**Год обучения:** первый.

**Педагог доп. образования:** Кольченко С.П.

**Тема занятия:** «Удары справа и слева по отскочившему мячу».

**Цель занятия:** овладеть техникой выполнения ударов по отскочившему мячу начального уровня сложности для дальнейшего совершенствования двигательных навыков.

**Задачи занятия:**

**Обучающие:**

1. Изучить пошаговую технику ударов по отскочившему мячу справа и слева.
2. Освоить подводящие упражнения для выработки правильного двигательного навыка при выполнении ударов по отскочившему мячу справа и слева.
3. Приступить к освоению навыков выполнения ударов по отскочившему мячу справа и слева начального и среднего уровня сложности с помощью специальных тренировочных упражнений.

**Развивающие:**

3. Содействовать развитию физических качеств: ловкости, координации движений и ориентации в пространстве.
4. Развивать личные качества ребенка: настойчивость, трудолюбие, целеустремленность и волю.

**Воспитательные:**

5. Создать условия для развития сообразительности, находчивости, самостоятельности и внимательности.
6. Прививать интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

**Тип занятия:** обучающий.

**Продолжительность занятия:** 2 академических часа.

**Метод проведения:** рассказ, показ, тренировка.

**Место проведения:** спортивный зал №1.

**Инвентарь:** детские мячи для большого тенниса красного уровня (30 шт.), баскетбольные мячи (4-8 шт.), плоские напольные мишени (10 шт.); напольные фишки разного цвета (20 шт.); мишени-конусы (4 шт.), сетка для б/тенниса.

**Оборудование:** ноутбук, экшен-камера (камера мобильного телефона), штатив.

#### **Ход занятия (Таблица 1.)**

**Примечание:** Во второй части занятия на этапе: 3. *Техническая подготовка с элементами СФП (часть 2)* во время выполнения обучающимися заданий 2 и 3, для дополнительного контроля удобно использовать экшен-камеру (или камеру обычного смартфона) на штативе для видео-фиксации. Детям очень нравится последующий совместный просмотр и анализ зафиксированных на камеру их движений. Такие совместные просмотры с разбором положительно влияют на мотивацию обучающихся, приучают их к самоконтролю при самостоятельном выполнении упражнений. Кроме того, увидев себя со стороны, обучающиеся быстрее рефлексировать, и исправляют собственные технические ошибки, улучшая свои двигательные навыки. При грамотно построенном обсуждении и общении во время таких видео просмотров удается наладить хорошие доверительные взаимоотношения в спортивном коллективе. Обычно, в дальнейшем обучающиеся проявляют еще больше старания и усилий для обучения.

## Заключение

Простые приемы, подводящие и специальные упражнения, описанные в данной методической разработке, показали свою эффективность при обучении детей, не имеющих специальной физической подготовленности, большому теннису на начальном уровне подготовки. При условии регулярного посещения занятий не реже 2-3 раз в неделю. Для обучения детей с низким и средним уровнем физической подготовки сложным двигательным навыкам наиболее подходит принцип обучения «От простого к сложному».

Отдельные методы, подходы и упражнения вполне могут быть востребованы в практической деятельности педагогов дополнительного образования спортивной направленности, а также тренеров и инструкторов спортивных школ и секций.

### Список использованной литературы и источников

1. Башкиров, В.Ф. Профилактика травм у спортсменов./ М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с.
2. Бриль, М.С. Отбор в спортивных играх./ М.: Физкультура и спорт, 1980. - 127 с.
3. Брайент Дж. Кретти. Психология в современном спорте/ Пер. с англ.-М.: Физкультура и спорт, 1978.-224с.
4. Бред Гилберт, Стив Джеймисон. Победа любой ценой./ Пер. с англ..-М.:ЗАО «Олимп-Бизнес»,2004.-336 с.
5. Голенко, В.А., Скородумова, А.П., Тарпищев, Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры./ М.: Дедалус, 2001.-192с.:
6. Макарова, Г.А. Спортивная медицина - Физическая культура и спорт./ М.: Советский спорт 2003.- 480 с.
7. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки./ М.: Физкультура и спорт, 1977-280 с.
8. Матвеев, Л.П. Основы спортивной общей теории спорта и системы подготовки спортсменов./ М.: Олимпийская литература, 1999-318 с.
9. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера./ М.: АСТ Астрель, 2002.- 863 с.

Таблица 1. **Ход занятия**

| №<br>п/п                                | Содержание учебного материала                                                                                                                                                                                                                                     | Дозировка                                            | Организационно-методические указания                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 мин.)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1.                                      | Построение, приветствие, переключки.                                                                                                                                                                                                                              | 1 мин.                                               | В одну шеренгу.<br>Выполнить команду «По порядку рассчитайсь!».                                                                                                                                                                         |
| 2.                                      | Сообщить тему и задачи занятия.                                                                                                                                                                                                                                   | 1 мин.                                               | Фронтальный метод организации деятельности учащихся.                                                                                                                                                                                    |
| 3.                                      | <b>Разминка:</b><br><br>1. Ходьба:<br><br>- на передней части стопы, руки за головой;<br>- на пятках, руки перед собой;<br>- на внешней части стопы;<br>- на внутренней части стопы;<br>- руки перед собой поворот тела вправо/влево, в противоход на каждый шаг. | 1 мин.<br>3 мин.<br>4 мин.<br>4 подхода<br>4 подхода | Руки прямые, ладони внутрь<br>Локти отведены назад<br>Спина прямая<br>Темп средний.<br>Соблюдать дистанцию.<br>Перемещения выполняются на полусогнутых ногах, руки согнуты на уровне груди.<br>Темп средний и быстрый.<br>Высокий темп. |

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                 | <p>2. Бег:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обычный;</li> <li>- приставной шаг правым (левым) боком, руки на пояс;</li> </ul> <p><b>ОФП:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение на бегу упражнений для ног «Восьмерка» и «Петелька» вокруг напольных мишеней и конусов;</li> <li>- ускорения от фишек до сетки.</li> <li>- переход на шаг, ходьба.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                  | Восстановление дыхания.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ (70 мин.)</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1.                              | <p><b>Техническая подготовка (часть 1).</b></p> <p>Разминка руки с ракеткой – выполнение подбиваний мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбивания мяча с переворотом ракетки на каждый удар мяча;</li> <li>- подбивания мяча с прочесом по струнам, создавая вращение мяча;</li> <li>- подбивания мяча ракеткой от пола «баскетбол ракеткой», используя;</li> <li>- подбивания с полулета справа и слева на стенке.</li> </ul> <p><i>Перестроение.</i></p> <p><i>Расположить учащихся на одной половине зала в шахматном порядке лицом к сетке.</i></p> <p>1. Разбор движения при выполнении ударов по отскочившему мячу справа и слева у сетки на составляющие части (этапы), изучить и повторить движение по частям до точки удара (фиксация ракетки у сетки), затем с сопровождением ракетки (завершение удара).</p> <p><i>Перестроение.</i></p> <p>2. Выполнение подводящих упражнений для формирования правильного двигательного навыка при выполнении ударов с отскока по мячу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные броски баскетбольного мяча у стенки с правильным замахом слева/справа в стену с переносом веса тела на нужную ногу;</li> <li>- самостоятельные броски утяжеленного мяча (1 кг) у стенки с правильным замахом слева/справа в паре с партнером с переносом веса тела на нужную ногу в динамике, перемещаясь приставными шагами влево/вправо.</li> </ul> | <p>25 мин.</p> <p>20-30 повторов</p> <p>20-30 повторов</p> <p>20-30 повторов</p> <p>20-30 повторов</p> <p>6-8 повторов</p> <p>20 повторов</p> <p>20 повторов</p> | <p>Фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.</p> <p>Темп размеренный и быстрый.</p> <p>«Восточная» хватка ракетки.</p> <p>«Западная» хватка ракетки», положение ладони вверх.</p> <p>Учебная хватка ракетки за шею «Большая рука».</p> <p>Учебная хватка ракетки за шею «Большая рука».</p> <p><i>Педагогу распределить учащихся по индивидуальным местам на поле с учетом уровня подготовленности*.</i></p> <p><i>Проверить безопасную дистанцию между учащимися!</i></p> <p>Имитация движения на местах и у сетки по частям (учащиеся распределяются вдоль сетки с двух сторон друг напротив друга):</p> <p>1. исх. положение тела – готовность к приему мяча и выполнению удара;</p> <p>2. разворот и замах ракетки (двумя руками);</p> <p>3. подход к мячу («Ноги-</p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>ноги»);</p> <p>4. точка удара;</p> <p>5. сопровождение ракетки.</p> <p><i>Педагогу следить за<br/>правильностью<br/>выполнения движений.<br/>Исправлять типичные<br/>ошибки учащихся:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- недостаточный<br/>разворот тела при замахе;</li> <li>- при выполнении замаха<br/>локоть/локти прижаты к<br/>телу;</li> <li>- отсутствие замаха или,<br/>наоборот, ракетка<br/>отведена слишком далеко<br/>назад;</li> <li>- неправильное положение<br/>ракетки в точке удара;</li> <li>- отсутствие<br/>сопровождения ракетки<br/>при завершении удара или<br/>опущенный локоть/локти.</li> </ul> <p><i>Распределить учащихся по<br/>инд. местам у стенки для<br/>самостоятельной работы.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнить замах<br/>слева/справа держа<br/>баскетбольный мяч двумя<br/>руками; затем сделать<br/>бросок мяча, сопровождая<br/>его полет руками;</li> <li>- при выполнении броска<br/>необходимо подобрать<br/>ногу и перенести на нее<br/>вес тела одновременно с<br/>броском мяча*;</li> <li>-*с утяжеленными мячами<br/>выполняется такое же<br/>движение при броске<br/>(добавляется динамика<br/>перемещений влево/вправо<br/>и слаженная работа в паре<br/>с партнером).</li> </ul> <p><i>Педагог проверяет и<br/>помогает исправить<br/>ошибки в движении<br/>каждому учащемуся.</i></p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Перерыв 2-5 минут</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 2.                       | <p><b>Теоретическая подготовка.</b></p> <p>Ознакомление учащихся с техникой выполнения ударов по отскочившему мячу справа и слева.</p> <p>Демонстрация видеороликов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удар справа в исполнении Р.Федерера в замедленном повторе.</li> <li>2. Двухручный удар слева в исполнении Н.Джоковича в замедленном повторе.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 5-7 мин.                                                                                          | <p>Фронтальный метод организации деятельности учащихся.</p> <p><i>Педагогу разобрать движения знаменитых теннисистов на основные этапы, показать положение тела игрока и движение ракетки при выполнении ударов по отскочившему мячу. Обратить внимание учащихся, насколько естественно, свободно и красиво выполнено движение.</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 3.                       | <p><b>Техническая подготовка с элементами СФП (часть 2).</b></p> <p><i>Перестроение.</i></p> <p><i>Расположить учащихся на одной половине зала в шахматном порядке лицом к сетке.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнить полное движение имитируя удары слева и справа по отскочившему мячу на месте.</li> </ol> <p><i>Перестроение.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Выполнение тренировочных упражнений у стенки для закрепления навыка при выполнении ударов с отскока по мячу среднего уровня: <ul style="list-style-type: none"> <li>- удар справа на стенке с остановкой мяча после отскока от стены;</li> <li>- двухручный удар слева на стенке с остановкой мяча после отскока от стены.</li> </ul> <i>Перестроение – деление на две команды.</i> </li> <li>3. Выполнение ударов с отскока по мячу слева и справа в динамике поочередно двумя потоками (уровень сложности – средний).</li> </ol> | <p>35 мин.</p> <p>6-8 повторов</p> <p>20-30 повторов</p> <p>20-30 повторов</p> <p>2-3 подхода</p> | <p>Фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный методы организации деятельности учащихся.</p> <p><i>*Учащиеся встают на те же инд. места на поле, которые определил педагог в 1-й части занятия.</i></p> <p><i>Педагогу проверить безопасную дистанцию между учащимися!</i></p> <p><i>Акцентировать внимание на правильности выполнения движения, свободном, размашистом и слитном движении.</i></p> <p><i>Имитация движения на местах – акцент на полное, слитное и размашистое движение (повторяем движение лучших из лучших).</i></p> <p><i>Педагог проверяет и помогает исправить ошибки в движении каждому учащемуся.</i></p> <p><i>Распределить учащихся по инд. местам у стенки для самостоятельной работы.</i></p> <p><i>- учащийся самостоятельно подбрасывает себе мяч и</i></p> |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>выполняет удар справа или слева в направлении тренировоч. стенки.</p> <p>- после отскока от стены, учащийся тормозит мяч ракеткой, подбрасывая его себе для следующего удара и выполняет соответствующий удар.</p> <p><i>Педагогу акцентировать внимание на правильности выполнения движения, свободном, размашистом и слитном движении, исправлять ошибки.</i></p> <p><i>Разметить обе половины зала с помощью различных напольных мишеней («Пяточки», цветных фишек, мишени-конусы) для указания направления движения учащихся при выполнении тренировочного упражнения и указания направления удара.</i></p> <p><i>Выполнить команду «На первый, второй рассчитайсь!»</i></p> <p>Педагог набрасывает мячи из-за сетки поочередно каждому учащемуся из соответствующей команды:</p> <p>- учащийся выполняет подход к мячу и полный удар слева или справа с отскока;</p> <p>- после завершения удара, учащийся ускоряется по диагонали к сетке;</p> <p>- затем выполняет скрестный шаг, в сторону своей команды и «Восьмерку»;</p> <p>- занимает свою очередь в конце команды.</p> <p><i>Педагог обращает внимание на неточности в движениях при их наличии и подбадривает учащихся.</i></p> <p><i>**На начальном этапе</i></p> |
|--|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                       |                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       |                                                                                      |        | <i>обучения педагогу необходимо указывать учащимся направление наиболее вероятного полета мяча при самых распространенных технических ошибках, приучая анализировать свои неудачи и исправлять их сразу при следующей попытке.</i>                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (10 мин.)</b> |                                                                                      |        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1.                                    | Построение в круг.<br>Восстанавливающие упражнения.                                  | 6 мин. | Упражнения на растяжку с акцентом на дыхание.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 2.                                    | Построение в одну шеренгу.<br>Подведение итогов урока. Объявление домашнего задания. | 3 мин. | Фронтальный метод организации деятельности учащихся.<br>«Вы сегодня хорошо работали, молодцы! Что было самым интересным для вас? Кто почувствовал ситуацию успеха: «У меня получилось!»<br>Что было самым трудным? Над чем ещё необходимо поработать?<br>Педагог оценивает успехи учащихся.<br><i>Д/з: просмотр замедленного повтора подачи в исполнении известных теннисистов (соответствующие видеоролики выложены в группе «Большой теннис» ВК).</i><br>Спасибо за внимание!<br>Всего доброго! |
| 3.                                    | Организованный выход из спортзала.                                                   | 1 мин. | В колонне по одному.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

**Методическая разработка воспитательного мероприятия по формированию  
здорового стиля жизни**

**«Быть здоровым, жить активно – это стильно, позитивно!»**

**Цель:**

- формирование позитивного отношения детей к здоровому образу жизни;
- профилактика наркопотребления и распространения наркотических веществ в подростковой среде;
- привлечение интереса к физической культуре и спорту, спортивным достижениям;

– мотивация к подвижному времяпровождению, здоровому образу жизни, популяризация физической культуры, спорта и соревнований «для всех».

**Задачи:**

- пропаганда занятий спортом как способа проведения свободного времени, формирование ценностного отношения к спортивным достижениям;
- пропаганда активного отдыха без спиртных напитков, без наркотиков, но с веселым настроением;
- профилактика наркомании;
- профилактика алкоголизма;
- профилактика табакокурения.

**Формы организации деятельности детей:** воспитательное мероприятие

**Ход мероприятия:**

**I. Актуализация проблемы и представление основных модулей мероприятия.**

*Ведущий 1.* Здравствуйте, дорогие друзья! «Станция спортивная» снова с вами!

*Ведущий 2.* Нам приятно видеть вас сегодня веселыми и энергичными.

*Ведущий 1.* В век технического прогресса и завоевания космоса, в эпоху рыночных отношений, что для нас дороже всего?

*Ведущий 2.* Конечно же, здоровье! Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купишь ни за какие деньги. Будучи больным, вы не сможете воплотить в жизнь мечты, не сможете отдать свои силы на созидание и решение жизненных задач, полностью самореализоваться.

*Ведущий 1.* Поэтому мы приглашаем вас, уважаемые обучающиеся и педагоги, поговорить сегодня о здоровом образе жизни. Может мы сможем подсказать вам, как сохранить ваше здоровье?

*Ведущий 2.* Вы можете принять участие в четырех активностях. В левой части наш модератор предлагает присоединиться к акции «Мы против наркотиков» и проведет для вас викторину на эту тему.

*Ведущий 1.* В правой части – небольшой квиз, посвященный истории курения и борьбе с этой пагубной привычкой.

*Ведущий 2.* В центральной части холла для любителей активного отдыха мы подготовили веселые конкурсы, в которых каждый, независимо от своей физической подготовки, может побороться за победу. С вами рядом будет наш модератор.

*Ведущий 1.* Здесь же, в центральной части холла, но немного левее, самые подготовленные из вас могут принять участие в мини-соревновании по гиревому спорту – толчку гири над головой. Его проводит Сергей Петрович.

*Ведущий 2.* В каждой из активностей любой участник гарантированно получит приз. Так давайте же начнем!

**II. Модуль 1 «#МЫПРОТИВНАРКОТИКОВ».**

Оснащение: монитор (телевизор, экран), компьютер, стол для команд, играющих в викторине; бланки для ответов участников (отдельно бланк для ответов отборочного тура и бланк для ответов основного тура), шариковые ручки, эталон ответов, медиаоболочка модуля (презентация), содержащая видеоролик для выступления модератора и две части викторины, призы (мини-призы и приз команде-победителю).

Модератор:

Наркомания – болезненное влечение или пристрастие к наркотическим веществам, употребляемым различными способами.

Вы знали, что число больных наркоманией за последние 10 лет увеличилось почти в 1,5 раза? Большинство наркоманов – молодые люди, в возрасте от 20 до 40 лет. В последние годы возросло число потребителей легких наркотиков. Эта группа потребителей еще моложе – в возрасте 15–29 лет.

Человек, попробовавший наркотик, быстро становится зависимым. Самостоятельно с зависимостью справиться невозможно. Ее надо лечить. Эффективность лечения и

реабилитации достигает только 30–40 %. Данный показатель говорит о том, что от употребления психоактивных веществ в течение года после лечения воздерживаются меньше половины! А что происходит с остальными? Они постепенно деградируют, приобретают сопутствующие заболевания и умирают. Поэтому, лучше не пробовать, остерегаться таких предложений даже от друзей и любимых.

Как вы думаете, что мотивирует человека на употребление наркотиков? (Ждем ответов зрителей и подводим итоги.)

Мотивы наркомании:

- любопытство, стремление к новизне ощущений, преодолению запретного барьера;
- чувство принадлежности к определенной группе сверстников;
- желание облегчить состояние (например, депрессию, утомление, голод);
- потребность в самоутверждении;
- личные жизненные трудности;
- завоевание популярности, лидерства среди членов определенной молодежной группы;
- выражение независимости, а иногда и просто враждебное отношение к окружающим, чем-либо обидевшим подростка.

Это неприятная правда о наркотиках. А теперь давайте выясним степень вашей информированности о них. Если я знаю и убежден – я защищен! Приглашаю вас поучаствовать в викторине «Я – хозяин судьбы». Она является аналогом известной телеигры «Кто хочет стать миллионером».

Кто хочет играть? Давайте сформируем команды.

В викторине участвуют три команды. От каждой команды играет 2 человека. Таким образом, в отборочном туре участвуют 6 человек.

Пожалуйста, наши зрители, болейте за команды своих коллег, поддерживайте участников аплодисментами. Сейчас я раздам бланки ответов. В правом верхнем углу на них запишите свои фамилию и имя. В верхнем левом углу напишите название своей команды. Ждем заполнения бланков и начинаем. На ответ дается не более 30 секунд, его нужно записать в бланк.

*(В отборочном туре команды отвечают на 5 вопросов, записывая ответы в бланках. После окончания тура бланки собирает технический помощник модератора и считает, пользуясь эталоном, количество правильных ответов. Определяются команды, которые проходят в основной тур викторины (не более 3-х). Выбывающие команды получают поощрительные призы.*

*Оставшиеся команды продолжают играть и отвечают на 10 вопросов. После окончания тура, проверки правильности ответов и подсчета результатов, подводятся итоги, выявляется команда-победитель. Победитель получает основной приз, а остальные команды – участники основного тура – поощрительные призы.*

*По окончании викторины модератор вместе с командами и болельщиками формулирует выводы).*

Модератор: Спасибо всем, кто участвовал в данной викторине. Правда о наркотиках развеивает весь липкий туман лжи, который окутывает это страшное оружие. Вы узнали сегодня эту правду. Есть еще одно оружие от наркотиков – самое верное, надежное и сильное.

Может быть, вы уже сами догадались, как надежнее всего уберечься от наркотиков? (Зрители отвечают.) Самый надежный способ – это никогда не употреблять наркотики!

### **III. Модуль 2: соревнование по гиревому спорту «Спорт – это жизнь!»**

Модератор:

Добрый день! Я предлагаю вам всем немного посоревноваться, показать свою силушку богатырскую! Сегодня мы соревнуемся в толчке гири над головой. Участвуют только юноши. Перед вами представлены гири массой 16, 24, 32 кг. Ваша задача – выполнить максимальное количество толчков за 1 минуту. Разный вес имеет разный итоговый коэффициент (16 кг – 1, 24 кг – 2, 32 кг – 3).

Техника выполнения (демонстрируется помощником):

- 1.Подобрать снаряд, забросив его рывком на плечи.
  - 2.Подготовиться к толчковому движению. Для этого нужно слегка подогнуть ноги.
  - 3.Резко выбросить гирию вверх, создавая максимальное импульсное движение за счет мышц спины и ног.
  - 4.В верхней точке зафиксировать гирию на полностью вытянутой руке.
  - 5.Опустить гирию, слегка амортизируя в коленном суставе.
- (Проведение соревнования, подведение итогов)

#### **IV. Модуль 3: активные конкурсы для участников различной физической подготовки**

Модератор:

Здравствуйте! Одна из составляющих здорового образа жизни – это активное времяпровождение. Чтобы оставаться здоровыми, необходимо быть достаточно подвижными на протяжении дня. Я помогу вам внести в этот день немного активности с помощью конкурсов, в которых участвовать может каждый, вне зависимости от вашей физической подготовки.

Первый конкурс. Реквизит: по 10 пластиковых или картонных стаканчиков и воздушный шарик каждому участнику. Правила: участникам необходимо сбросить свои стаканы со стола раньше соперника, сделав это при помощи предварительно надутого участником шарика. Надувать шарик можно многократно.

Второй конкурс. Реквизит: по 21 пластиковому или картонному стаканчику каждому участнику. Правила: участникам нужно построить пирамиду из стаканчиков, в основании которой должно быть 6 стаканов, а на вершине – 1. После того, как поставлен последний стакан, нужно собрать все стаканы в один. Кто сделает это раньше – одержит победу.

Третий конкурс. Реквизит: 3 пластиковых или картонных стаканчика и 2 листа формата А5 для каждого участника. Правила: участникам предлагается построенная помощником пирамида из стаканов и листов бумаги (на стол ставится стакан дном на стол, на него кладется лист, сверху ставится второй стакан, опять кладется лист и выше – последний стакан). Участникам необходимо выдернуть листы бумаги из-под стаканов быстрее соперника, но, чтобы каждый верхний стакан упал внутрь нижнего. Кто сделает это раньше – побеждает.

Четвертый конкурс. Реквизит: по 6 карандашей стандартного размера на каждого участника. Правила: перед каждым участником располагаются 6 карандашей. Участники берут первый карандаш, кладут его на тыльную сторону ладони и, подкидывая вверх, ловят его в кулак, затем берут следующий карандаш и делают то же самое уже с двумя карандашами, и так до тех пор, пока не закончатся все карандаши. Побеждает тот, у кого карандаши ни разу не упали, выполнивший задание быстрее другого.

Специфика организации этого модуля – большое число желающих поучаствовать, поэтому каждый из конкурсов следует ограничивать по времени (количеству повторов). Преимущество модуля в том, что можно отступить от расчетного времени и быстро закончить при необходимости или продолжать его столько, сколько нужно для синхронизации с другими модулями.

#### **V. Модуль 4: интеллектуальная игра – квиз «Скажи курению “НЕТ!”»**

Оснащение: монитор, призы, оболочка квиза, бланки ответов, ручки для записи ответов участниками, эталон правильных ответов.

Модератор:

Добрый день! Все мы знаем, что рассказывать и объяснять курильщикам что-либо о вреде курения здоровью бесполезно. А все потому, что они сами знают все лучше всех. Давайте сегодня проверим, как много мы знаем об этой вредной привычке!

Сейчас я приглашаю пятерых человек принять участие в небольшой викторине, основной темой которой является табак.

Присаживайтесь и записывайте фамилии и имена на бланках.

Теперь коротко о правилах. В игре 3 тура, в каждом туре по 3 вопроса. На каждый вопрос отведено 30 секунд на ответ. Ответы необходимо записать в бланки, которые находятся у вас на столе. Огромная просьба к болельщикам, не подсказывать и не использовать свои мобильные телефоны. Поехали! И первый тур у нас разминочный!

*(Вопросы викторины и ответы на них находятся внутри оболочки. В ответах также присутствует и другая, занимательная информация. Участники сначала отвечают на них, записывая ответы в бланки, а затем вместе со зрителями знакомятся с ответами, пока помощник проверяет ответы участников. Бланк для ответов находится на ссылке. Для проверки используется эталон ответов, который приведен на ссылке. Так как вопросы охватывают большой блок информации и являются иногда неожиданно сформулированными, для дополнительной информации в оболочке используются визуальные подсказки.*

*По окончании викторины с командами модератор проводит блиц-тур (вопрос-ответ) со зрителями. Им предлагается ответить на вопрос, пользуясь любыми подсказками, средствами. Это не проверка эрудиции, а мотивация к ней. Так как блиц-тур проводится с целью синхронизации времени проведения модулей и подсчета результатов, то его вопросы не включены в оболочку викторины. В любой момент он может быть окончен. Но по его окончании объявляются результаты, вручаются призы участникам квиза).*

#### **VI. Заключительная часть мероприятия:**

*Ведущий 1:* Всем спасибо за участие! Надеюсь, сегодня мы смогли показать вам, что быстро соображать в наше время – это осознанная необходимость. А чтобы содержать ум в порядке, нужно не подвергать его воздействию вредных привычек в целом, и курению – в частности.

*Ведущий 2.* Наше мероприятие подошло к концу, и хочется еще раз напомнить, что здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека.

*Ведущий 1.* Берегите его!

*Ведущий 2.* Ваши аплодисменты покажут нам, понравилось вам или нет.

*Ведущий 1.* Здоров будешь – все добудешь. Так будьте здоровы!!

### 3.3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Секция большого тенниса, учебный год 2023/2024, группа 1 первого года обучения

| №  | Название темы занятия                                                                                                | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Дата по<br>расписанию |          | Форма<br>аттестации/<br>контроля | Примеча<br>ние<br>(коррект<br>ировка) |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------|----------|----------------------------------|---------------------------------------|
|    |                                                                                                                      |                         | по плану              | по факту |                                  |                                       |
| 1  | Требования техники безопасности во время проведения тренировочных занятий. Разминка. Упражнения с теннисными мячами. | 1                       | сентябрь              |          | опрос                            |                                       |
| 2  | Упражнения с теннисными ракеткой и мячом.                                                                            | 1                       | сентябрь              |          | демонстрация полученных навыков  |                                       |
| 3  | Разминка. Скакалка. Упражнения с теннисными мячами. Развитие координации, реакции.                                   | 1                       | сентябрь              |          | наблюдение                       |                                       |
| 4  | Упражнения с теннисными ракеткой и мячом. Обучение удару справа. Эстафета.                                           | 1                       | сентябрь              |          | демонстрация полученных навыков  |                                       |
| 5  | Разминка. Бег, прыжки, метание теннисного мяча. Упражнения с мячом.                                                  | 1                       | сентябрь              |          | наблюдение                       |                                       |
| 6  | Имитация удара справа. Удар справа с места. Подвижные игры.                                                          | 1                       | сентябрь              |          | демонстрация полученных навыков  |                                       |
| 7  | Разминка. Развитие скоростных и координационных способностей                                                         | 1                       | сентябрь              |          | наблюдение                       |                                       |
| 8  | Обучение удара слева. Хватка ракетки. Удары слева с места.                                                           | 1                       | сентябрь              |          | демонстрация полученных навыков  |                                       |
| 9  | Имитация ударов справа и слева. Удары справа, слева с места. Эстафеты. Заминка.                                      | 1                       | сентябрь              |          | демонстрация полученных навыков  |                                       |
| 10 | Разминка. Скакалка. Упражнение с ракеткой и мячом: подбивание мяча вверх, вниз, удержание мяча на ракетке            | 1                       | сентябрь              |          | наблюдение                       |                                       |

|    |                                                                                          |           |          |  |                                       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|--|---------------------------------------|--|
| 11 | Обучение ударам<br>справа, слева через<br>сетку                                          | 1         | сентябрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 12 | Упражнения с<br>теннисными ракеткой и<br>мячом. Обучение удару<br>справа. Эстафета.      | 1         | сентябрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
|    | <b>Итого за сентябрь</b>                                                                 | <b>12</b> |          |  |                                       |  |
| 13 | Разминка. Упраж. с<br>ракеткой и мячом.                                                  | 1         | октябрь  |  | наблюдение                            |  |
| 14 | Удар справа с наброса<br>тренера. Подвижные<br>игры.                                     | 1         | октябрь  |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 15 | Разминка. Коорд.<br>Лестница. Сфп.<br>Упражнения на<br>развитие скоростных<br>качеств.   | 1         | октябрь  |  | наблюдение                            |  |
| 16 | Обучение ударам<br>справа,слева. Хватки<br>ракетки. Эстафета.<br>Заминка.                | 1         | октябрь  |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 17 | Разминка. Упражнения<br>с теннисными мячами.<br>Развитие координации.                    | 1         | октябрь  |  | наблюдение                            |  |
| 18 | Отработка ударов с<br>отскока справа, слева                                              | 1         | октябрь  |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 19 | Разминка. Скакалка.<br>Лестница коорд. Бег,<br>прыжки, метания.                          | 1         | октябрь  |  | наблюдение                            |  |
| 20 | Обучение ударам<br>справа, слева с наброса<br>тренера                                    | 1         | октябрь  |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 21 | Разминка. Упражнения<br>с теннисными ракеткой<br>и мячом.                                | 1         | октябрь  |  | наблюдение                            |  |
| 22 | Обучение ударам<br>справа, слева на<br>теннисном тренажёре.<br>Подвижные игры.           | 1         | октябрь  |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 23 | Разминка. Школа мяча.<br>Имитация ударов<br>справа, слева.                               | 1         | октябрь  |  | наблюдение                            |  |
| 24 | Удары справа, слева на<br>теннисном тренажёре.<br>Эстафета.                              |           | октябрь  |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 25 | Разминка. Скакалка.<br>Коорд. Лестница. Офп.<br>Бег,прыжки,метания.<br>Набивания мяча на | 1         | октябрь  |  | наблюдение                            |  |

|    |                                                                               |           |         |  |                                 |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|--|---------------------------------|--|
|    | ракетке.                                                                      |           |         |  |                                 |  |
| 26 | Обучение ударам с отскока справа, слева.                                      | 1         | октябрь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 27 | Разминка. Развитие координации, реакции. Упражнения с теннисными мячами.      | 1         | октябрь |  | наблюдение                      |  |
| 28 | Обучение удара справа с отскока, слева с отскока. Эстафета. Заминка.          | 1         | октябрь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 29 | Разминка. Скакалка. Удары справа, слева на теннисном тренажёре.               | 1         | октябрь |  | наблюдение                      |  |
| 30 | Выполнение ударов справа, слева у тренировочной стенки                        | 1         | октябрь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 31 | Разминка. Сфп. Упражнения на развитие скоростных качеств.                     | 1         | октябрь |  | наблюдение                      |  |
| 32 | Упражнения с ракеткой и мячом. Обучение удару слета. Подвижные игры. заминка. | 1         | октябрь |  | показательное выступление       |  |
| 33 | Отработка ударов справа, слева                                                | 1         | октябрь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 34 | Удары справа, слева, с отскоком, с наброса тренера. Удар слева слёта          | 1         | октябрь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 35 | Разминка. Коорд. лестница. Школа мяча.                                        | 1         | октябрь |  | наблюдение                      |  |
| 36 | Имитация ударов справа, слева. Удары по отскочившему мячу справа, слева       | 1         | октябрь |  | демонстрация полученных навыков |  |
|    | <b>Итого за октябрь</b>                                                       | <b>24</b> |         |  |                                 |  |
| 37 | Разминка. Скакалка. Лесенка. Развитие подвижности.                            | 1         | ноябрь  |  | наблюдение                      |  |
| 38 | Обучение ударам слёта справа, слева. Эстафета.                                | 1         | ноябрь  |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 39 | Разминка. Упражнения с теннисными ракеткой и мячом.                           | 1         | ноябрь  |  | наблюдение                      |  |
| 40 | Удары по отскочившему мячу                                                    | 1         | ноябрь  |  | демонстрация полученных         |  |

|    |                                                                                                      |   |        |  |                                       |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|--|---------------------------------------|--|
|    | справа, слева. Удары<br>слева слёта                                                                  |   |        |  | навыков                               |  |
| 41 | Разминка. Растяжка.<br>Скакалка. Упражнения<br>у с мячом.                                            | 1 | ноябрь |  | наблюдение                            |  |
| 42 | Удары с наброса<br>тренера справа, слева.<br>Игры с ловлей мяча.<br>Заминка.                         | 1 | ноябрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 43 | Разминка. Школа мяча.<br>Имитация ударов<br>справа,слева,слета.                                      | 1 | ноябрь |  | наблюдение                            |  |
| 44 | Выполнение ударов<br>справа, слева у<br>тренировочной стенки                                         | 1 | ноябрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 45 | Разминка. Удары с<br>наброса тренера справа,<br>слева                                                | 1 | ноябрь |  | наблюдение                            |  |
| 46 | Обучение удара над<br>головой. Эстафета.                                                             | 1 | ноябрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 47 | Эстафета. Упражнения с<br>теннисными мячами.<br>Эстафета.                                            | 1 | ноябрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 48 | Выполнение ударов<br>справа с отскока в<br>тренировочную стенку<br>на корте с наброса<br>тренера     | 1 | ноябрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 49 | Разминка. Обучение<br>ударам слёта справа,<br>слева у тренировочной<br>стенки                        | 1 | ноябрь |  | наблюдение                            |  |
| 50 | Игры через сетку с<br>тренером                                                                       | 1 | ноябрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 51 | Разминка. Скакалка.<br>Обучение удара с<br>отскока справа, слева.                                    | 1 | ноябрь |  | наблюдение                            |  |
| 52 | Удар над головой.<br>Подвижные игры.<br>Заминка.                                                     | 1 | ноябрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 53 | Разминка. Игра у<br>тренировочной стенки.<br>Развитие быстроты<br>передвижения,<br>скорости, реакции | 1 | ноябрь |  | наблюдение                            |  |
| 54 | Удары справа,слева с<br>наброса тренера                                                              | 1 | ноябрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 55 | Разминка. Удары                                                                                      | 1 | ноябрь |  | наблюдение                            |  |

|    |                                                                      |           |         |  |                                 |  |
|----|----------------------------------------------------------------------|-----------|---------|--|---------------------------------|--|
|    | справа, слева по отскочившему мячу с наброса тренера                 |           |         |  |                                 |  |
| 56 | Обучение удару слета справа. Эстафета. Заминка.                      | 1         | ноябрь  |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 57 | Разминка. Удары справа с отскока и с лёта.                           | 1         | ноябрь  |  | наблюдение                      |  |
| 58 | Двусторонняя игра по заданию тренера.                                | 1         | ноябрь  |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 59 | Разминка. Упражнения для развития передвижений по корту              | 1         | ноябрь  |  | наблюдение                      |  |
| 60 | Удары справа, слева с отскока с наброса тренера.                     | 1         | ноябрь  |  | демонстрация полученных навыков |  |
|    | <b>Итого за ноябрь</b>                                               | <b>24</b> |         |  |                                 |  |
| 61 | Разминка. Скакалка. Лесенка. Сфп. Развитие координации, реакции.     | 1         | декабрь |  | наблюдение                      |  |
| 62 | Обучение удару над головой. Подвижные игры. Заминка.                 | 1         | декабрь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 63 | Разминка. Растяжка. Упражнения с теннисными мячами.                  | 1         | декабрь |  | наблюдение                      |  |
| 64 | Удары справа, слева у тренировочной стенки, удары с наброса тренера  | 1         | декабрь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 65 | Разминка. Развитие скоростных и координационных способностей         | 1         | декабрь |  | наблюдение                      |  |
| 66 | Удары справа, слева с тренером                                       | 1         | декабрь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 67 | Передвижение по корту. Подход к мячу. Удары в движении справа, слева | 1         | декабрь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 68 | Двусторонняя игра на корте. Эстафета. Заминка.                       | 1         | декабрь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 69 | Разминка. Передвижение по корту. Подход к мячу.                      | 1         | декабрь |  | наблюдение                      |  |
| 70 | Обучение плоской подаче.                                             | 1         | декабрь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 71 | Разминка. Коорд. Лестница. Имитация                                  | 1         | декабрь |  | наблюдение                      |  |

|    |                                                                                     |           |         |  |                                       |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|--|---------------------------------------|--|
|    | ударов.                                                                             |           |         |  |                                       |  |
| 72 | Плоская подача.<br>Подвижные игры.<br>Заминка.                                      | 1         | декабрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 73 | Разминка. Обучение<br>ведению счёта в<br>теннисе.                                   | 1         | декабрь |  | наблюдение                            |  |
| 74 | Игра с тренером с<br>отскока справа по<br>диагонали                                 | 1         | декабрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 75 | Разминка. Обучение<br>длинным и коротким<br>ударам с отскока в<br>игровых ситуациях | 1         | декабрь |  | наблюдение                            |  |
| 76 | Двусторонняя игра по<br>заданию тренера.                                            | 1         | декабрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 77 | Разминка. Игра у<br>тренировочной стенки.                                           | 1         | декабрь |  | наблюдение                            |  |
| 78 | Удар над головой. Игра<br>с наброса тренера<br>Заминка.                             | 1         | декабрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 79 | Разминка. Сфп.<br>Упражнения с<br>теннисными мячами.                                | 1         | декабрь |  | наблюдение                            |  |
| 80 | Плоская подача. Удар<br>над головой. Эстафета.                                      | 1         | декабрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 81 | Разминка. Школа мяча.<br>Удары справа, слева по<br>отскочившему мячу.               | 1         | декабрь |  | наблюдение                            |  |
| 82 | Удары слета справа,<br>слева. Подвижные игры                                        | 1         | декабрь |  | показательное<br>выступление          |  |
| 83 | Разминка. Офп.<br>Бег, прыжки, метания<br>мяча. Имитация<br>основных ударов.        | 1         | декабрь |  | наблюдение                            |  |
| 84 | Плоская подача. Удар<br>над головой.<br>Подвижные игры                              | 1         | декабрь |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
|    | <b>Итого за декабрь</b>                                                             | <b>24</b> |         |  |                                       |  |
|    | <b>Итого за I полугодие</b>                                                         | <b>84</b> |         |  |                                       |  |
| 85 | Упражнения на<br>тренировочной<br>лестнице. Упражнение с<br>ракеткой и мячом        | 1         | январь  |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 86 | Удар над головой                                                                    | 1         | январь  |  |                                       |  |
| 87 | Разминка. Скакалка.<br>Лестница. Офп.<br>Упражнения с<br>теннисными ракеткой и      | 1         | январь  |  | наблюдение                            |  |

|     |                                                                                               |   |        |  |                                 |  |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------|--|---------------------------------|--|
|     | мячом.                                                                                        |   |        |  |                                 |  |
| 88  | Игра у тренировочной стенки. Двусторонняя игра по заданию тренера.                            | 1 | январь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 89  | Разминка. Удары с отскока с задней линии. Подача.                                             | 1 | январь |  | наблюдение                      |  |
| 90  | Крученые удары справа,слева. Удар над головой.                                                | 1 | январь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 91  | Разминка. Сфп. Упражнения для развития координации, реакции. Школа мяча.                      | 1 | январь |  | наблюдение                      |  |
| 92  | Плоская подача. Смэш. Эстафета.                                                               | 1 | январь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 93  | Разминка. Скакалка. Имитация основных ударов.                                                 | 1 | январь |  | наблюдение                      |  |
| 94  | Крученые удары справа, слева. Футбол.                                                         | 1 | январь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 95  | Разминка. Упражнения на развитие быстроты передвижения, реакции. Игра у тренировочной стенки. | 1 | январь |  | наблюдение                      |  |
| 96  | Выполнение ударов справа, слева с задней линии. Подача мяча                                   | 1 | январь |  | контрольный норматив            |  |
| 97  | Игра у тренировочной стенки. Удар «свеча»                                                     | 1 | январь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 98  | Двухсторонние игры                                                                            | 1 | январь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 99  | Упражнения на тренировочной лестнице                                                          | 1 | январь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 100 | Упражнения на развитие передвижений на корте. Двусторонняя игра. Заминка.                     | 1 | январь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 101 | Оборудование, инвентарь и уход за ним                                                         | 1 | январь |  | опрос                           |  |
| 102 | Двухсторонние игры                                                                            | 1 | январь |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 103 | Разминка. Упражнения                                                                          | 1 | январь |  | наблюдение                      |  |

|     |                                                                         |           |         |  |                                 |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|--|---------------------------------|--|
|     | с теннисными ракеткой и мячом. Удары по отскочившему мячу справа, слева |           |         |  |                                 |  |
| 104 | Игра у сетки. Смэш. Волейбол. Заминка                                   | 1         | январь  |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 105 | Обучение длинным и коротким ударам с отскока в игровых ситуациях        | 1         | январь  |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 106 | Удар «свеча»                                                            | 1         | январь  |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 107 | Игра у тренировочной стенки. Удары справа, слева с наброса тренера      | 1         | январь  |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 108 | Обучение удара над головой. Подача мяча                                 | 1         | январь  |  | демонстрация полученных навыков |  |
|     | <b>Итого за январь</b>                                                  | <b>24</b> |         |  |                                 |  |
| 109 | Обучение удару с вращением справа, слева                                | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 110 | Обучение удару над головой. Подача мяча                                 | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 111 | Развитие скорости. Эстафета. Подача мяча                                | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 112 | Двухсторонние игры на корте. Обучение правилам игры                     | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 113 | Обучение игре со счётом. Правила соревнований                           | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 114 | Двухсторонние игры со счётом                                            | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 115 | Обучение правилам игры                                                  | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 116 | Двухсторонние игры со счётом                                            | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 117 | Разминка. Сфп. Обучение крученому удару справа                          | 1         | февраль |  | наблюдение                      |  |
| 118 | Плоская подача мяча                                                     | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |

|     |                                                                                    |           |         |  |                                 |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------|-----------|---------|--|---------------------------------|--|
| 119 | Разминка. Упражнения на координацию, реакцию. Занятия на теннисном тренажёре.      | 1         | февраль |  | наблюдение                      |  |
| 120 | Обучение укороченному удару справа, слева                                          | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 121 | Разминка. Скакалка. Лестница. Упражнения для работы ног. Правильный подход к мячу. | 1         | февраль |  | наблюдение                      |  |
| 122 | Игра со счётом                                                                     | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 123 | Разминка. Упражнения на скоростную выносливость..                                  | 1         | февраль |  | наблюдение                      |  |
| 124 | Обучение крученому удару слева                                                     | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 125 | Игра с отскока по диагонали, кроссом                                               | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 126 | Двухсторонние игры без счёта                                                       | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 127 | Разминка. Офп. Бег, прыжки, метания мяча. Смэш. Смэш с отходом назад               | 1         | февраль |  | наблюдение                      |  |
| 128 | Удары справа, слева с наброса тренера                                              | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 129 | Обучение крученому удару с слева, справа. Смэш                                     | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 130 | Игра с различного расстояния от сетки                                              | 1         | февраль |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 131 | Развитие подвижности. Крученый удар с слева, справа. «Свеча». Подача мяча          | 1         | февраль |  | наблюдение                      |  |
| 132 | Игра со счётом                                                                     | 1         | февраль |  | показательное выступление       |  |
|     | <b>Итого за февраль</b>                                                            | <b>24</b> |         |  |                                 |  |
| 133 | Крученый удар с слева, справа. Удар над головой                                    | 1         | март    |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 134 | Игра со счётом                                                                     | 1         | март    |  | наблюдение                      |  |

|     |                                                                                |   |      |  |                                 |  |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|---|------|--|---------------------------------|--|
| 135 | Игра у тренировочной стенки. Обучение укороченному удару справа, слева. Подача | 1 | март |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 136 | Игра с партнёром без счёта                                                     | 1 | март |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 137 | Разминка. Упражнения с ракеткой и мячом                                        | 1 | март |  | наблюдение                      |  |
| 138 | Игра со счётом                                                                 | 1 | март |  | показательное выступление       |  |
| 139 | Крученный удар слева, справа                                                   | 1 | март |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 140 | Удары кроссом, по диагонали. Смэш. Подача мяча                                 | 1 | март |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 141 | Разминка. Развитие скоростных навыков                                          | 1 | март |  | наблюдение                      |  |
| 142 | Упражнения у тренировочной стенки                                              | 1 | март |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 143 | Разминка. Скакалка. Обучение укороченному удару справа, слева                  | 1 | март |  | наблюдение                      |  |
| 144 | Плоская подача мяча. Эстафета                                                  | 1 | март |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 145 | Разминка. Офп. Упражнения с теннисными мячами.                                 | 1 | март |  | наблюдение                      |  |
| 146 | Игра у сетки слета. Плоская подача. Эстан.                                     | 1 | март |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 147 | Разминка. Растяжка. Скакалка. Сфп.                                             | 1 | март |  | наблюдение                      |  |
| 148 | Игра на счёт                                                                   | 1 | март |  | показательное выступление       |  |
| 149 | Разминка. Передвижения по корту, поход к мячу. Школа мяча.                     | 1 | март |  | наблюдение                      |  |
| 150 | Игра с партнёром без счёта. Подача мяча                                        | 1 | март |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 151 | Имитация основных ударов с места и в движении. Удар с отскока и слёта. Смэш    | 1 | март |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 152 | Игра с наброса тренера.                                                        | 1 | март |  | демонстрация                    |  |

|     |                                                                                     |           |        |  |                                       |  |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|--|---------------------------------------|--|
|     | Подача мяча                                                                         |           |        |  | полученных<br>навыков                 |  |
| 153 | Удары с различного<br>расстояния от сетки.<br>Подача мяча                           | 1         | март   |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 154 | Игры со счётом                                                                      | 1         | март   |  | показательное<br>выступление          |  |
| 155 | Удары над головой.<br>Подача мяча                                                   | 1         | март   |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 156 | Игра с партнёром                                                                    | 1         | март   |  | наблюдение                            |  |
|     | <b>Итого за март</b>                                                                | <b>24</b> |        |  |                                       |  |
| 157 | Удары с наброса<br>тренера. Упражнения на<br>координацию и<br>передвижения по корту | 1         | апрель |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 158 | Двухсторонняя игра по<br>заданию тренера                                            | 1         | апрель |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 159 | Имитация основных<br>ударов с места и в<br>движении                                 | 1         | апрель |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 160 | Двухсторонняя игра без<br>счёта по заданию<br>тренера                               | 1         | апрель |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 161 | Игра справа, слева у<br>сетки                                                       | 1         | апрель |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 162 | Игра со счётом. подача<br>мяча                                                      | 1         | апрель |  | показательное<br>выступление          |  |
| 163 | Упражнения на<br>развитие координации,<br>ловкости                                  | 1         | апрель |  | контрольный<br>норматив               |  |
| 164 | Обучение удару с<br>отскока по диагонали.<br>Удар «свеча»                           | 2         | апрель |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 165 | Двухсторонняя игра на<br>корте по элементам                                         | 1         | апрель |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 166 | Обучение<br>укороченному удару<br>справа, слева. подача<br>мяча                     | 2         | апрель |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 167 | Разминка. Скакалка.<br>Удары справа, слева с<br>разной высотой над<br>сеткой        | 2         | апрель |  | наблюдение                            |  |
| 168 | Обучение резаному<br>удару справа, слева.<br>Смэш. Заминка.                         | 1         | апрель |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 169 | Работа со скакалкой,                                                                | 1         | апрель |  | демонстрация                          |  |

|     |                                                                |           |        |  |                                       |  |
|-----|----------------------------------------------------------------|-----------|--------|--|---------------------------------------|--|
|     | ускорения, прыжки                                              |           |        |  | полученных<br>навыков                 |  |
| 170 | Удар справа в движении<br>с разных частей корта.<br>«Свеча»    | 1         | апрель |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 171 | Двухсторонняя игра на<br>корте по заданию<br>тренера           | 2         | апрель |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 172 | Смэш. Подача мяча                                              | 1         | апрель |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 173 | Разминка. Упражнения<br>с ракеткой и с мячом                   | 1         | апрель |  | наблюдение                            |  |
| 174 | Удары справа по линии<br>и диагонали                           | 1         | апрель |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 175 | Разминка. Офп. Удары с<br>различной траекторией<br>полёта мяча | 1         | апрель |  | наблюдение                            |  |
| 176 | Упражнения на<br>развитие реакции,<br>координации.             | 1         | апрель |  | контрольный<br>норматив               |  |
|     | <b>Итого за апрель</b>                                         | <b>24</b> |        |  |                                       |  |
| 177 | Двухсторонняя игра по<br>заданию тренера                       | 2         | май    |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 178 | Обучение<br>укороченному удару<br>справа, слева                | 1         | май    |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 179 | Удар над головой с<br>разного расстояния от<br>сетки           | 1         | май    |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 180 | Игры со счётом                                                 | 2         | май    |  | показательное<br>выступление          |  |
| 181 | Крученые удары слева с<br>разных частей корта                  | 1         | май    |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 182 | Удары с отскока с<br>разной траекторией<br>полёта мяч          | 1         | май    |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 183 | Разминка. Сфп. Игра у<br>сетки                                 | 1         | май    |  | наблюдение                            |  |
| 184 | Смэш. Подача мяча                                              | 1         | май    |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 185 | Разминка.<br>Двухсторонняя игра                                | 1         | май    |  | наблюдение                            |  |
| 186 | Игра на счёт. Заминка.                                         | 1         | май    |  | демонстрация<br>полученных<br>навыков |  |
| 187 | Упражнения на                                                  | 2         | май    |  | контрольный                           |  |

|     |                                                                  |            |     |  |                                 |  |
|-----|------------------------------------------------------------------|------------|-----|--|---------------------------------|--|
|     | развитие быстроты передвижения, реакции                          |            |     |  | норматив                        |  |
| 188 | Удары справа, слева в разных направлениях. Подача                | 1          | май |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 189 | Разминка. Игра со счётом                                         | 1          | май |  | наблюдение                      |  |
| 190 | Игра со счётом. Заминка.                                         | 1          | май |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 191 | Разминка. Скакалка. Лесенка. Упражнение с теннисным мячом        | 1          | май |  | наблюдение                      |  |
| 192 | Упражнение на развитие скоростных и координационных способностей | 2          | май |  | контрольный норматив            |  |
| 193 | Двухсторонняя игра по элементам                                  | 2          | май |  | демонстрация полученных навыков |  |
| 194 | Тестирование полученных обучающимися знаний                      | 2          | май |  | тест                            |  |
|     | <b>Итого за май</b>                                              | <b>24</b>  |     |  |                                 |  |
|     | <b>Итого за II полугодие</b>                                     | <b>120</b> |     |  |                                 |  |
|     | <b>Итого за год</b>                                              | <b>204</b> |     |  |                                 |  |

**3.3. ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «СЕКЦИЯ  
БОЛЬШОГО ТЕННИСА»**

| № п/п | Причина корректировки | Дата | Согласование с заместителем директора по учебной работе (подпись) |
|-------|-----------------------|------|-------------------------------------------------------------------|
| 1     |                       |      |                                                                   |
|       |                       |      |                                                                   |

### 3.4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Секция большого тенниса» запланировано проведение следующих **воспитательных мероприятий**:

| №<br>п/п | Наименование                                                                                   | Мероприятия                                                              | Дата<br>проведения | Место<br>проведения        | Отметка о<br>выполнении |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------|-------------------------|
| 1        | Гражданское воспитание                                                                         |                                                                          |                    |                            |                         |
| 1.1      | Декада противодействия идеологии терроризма и экстремизма                                      | Беседа по теме «Беслан забыть нельзя»                                    | сентябрь           | МОУ ДОД «ЦДТ»<br>г. Алушта |                         |
| 1.2      | «День народного единства»                                                                      | Беседа, посещение концерта                                               | ноябрь             |                            |                         |
| 1.3      | «День прав человека. Права ребенка»                                                            | Беседа                                                                   | декабрь            |                            |                         |
| 1.4      | Всемирный День авиации и космонавтики                                                          | Беседа                                                                   | апрель             |                            |                         |
| 2        | Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности                               |                                                                          |                    |                            |                         |
| 2.1      | Просмотр и обсуждение док. фильмов ко Дню памяти жертв фашизма                                 | Беседа                                                                   | сентябрь           | МОУ ДОД «ЦДТ»<br>г. Алушта |                         |
| 2.2      | Проведение патриотического часа «Мужество, доблесть, слава», посвященного Дню Героев Отечества | Беседа                                                                   | декабрь            |                            |                         |
| 2.3      | День Конституции Российской Федерации                                                          | Беседа                                                                   | декабрь            |                            |                         |
| 2.4      | Кинолекторий «Блокадный Ленинград»                                                             | Беседа                                                                   | январь             |                            |                         |
| 2.5      | «День защитника Отечества».                                                                    | Посещение концерта                                                       | февраль            |                            |                         |
| 2.6      | «Крымская весна»                                                                               | Чтение стихов патриотического содержания                                 | март               |                            |                         |
| 2.7      | День освобождения Алушты от немецко-фашистских захватчиков                                     | Возложение цветов в память о героях ВОВ                                  | апрель             |                            |                         |
| 2.8      | День Победы                                                                                    | Посещение праздничного концерта, возложение цветов в память о героях ВОВ | май                |                            |                         |

|     |                                                                                                                                                                  |                                                                        |                         |                            |  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|--|
| 3   | Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей                                                                             |                                                                        |                         |                            |  |
| 3.1 | «Нет выше звания – Учитель»                                                                                                                                      | Концерт                                                                | октябрь                 | МОУ ДОД «ЦДТ»<br>г. Алушта |  |
| 3.2 | «Тепло сердец для наших мам любимых»                                                                                                                             | Беседа-чаепитие с мамами                                               | ноябрь                  |                            |  |
| 3.3 | «Новый год отметим вместе – танцем, номером и песней!»                                                                                                           | Участие в конкурсах                                                    | декабрь                 |                            |  |
| 3.4 | Международный женский день                                                                                                                                       | Праздничный концерт, оформление открытки мамам                         | март                    |                            |  |
| 3.5 | Смеяться разрешается» – день смеха                                                                                                                               | Стенгазета                                                             | апрель                  |                            |  |
| 3.6 | Акция «Белый цветок»                                                                                                                                             | Участие в благотворительной акции                                      |                         |                            |  |
| 4   | Приобщение детей к культурному наследию                                                                                                                          |                                                                        |                         |                            |  |
| 4.1 | 9 октября – Всероссийский день чтения                                                                                                                            | Конкурс чтецов                                                         | октябрь                 |                            |  |
| 4.2 | Международный день музыки                                                                                                                                        | Прослушивание известных музыкальных композиций английских исполнителей | октябрь                 |                            |  |
| 4.3 | 18 мая – Международный день музеев                                                                                                                               | Посещение музея                                                        | май                     | Музеи г. Алушты            |  |
| 5   | Популяризация научных знаний среди детей                                                                                                                         |                                                                        |                         |                            |  |
| 5.1 | 8 февраля — День российской науки                                                                                                                                | Беседа                                                                 | февраль                 | МОУ ДОД «ЦДТ»<br>г. Алушта |  |
| 6   | Физическое воспитание и формирование культуры здоровья                                                                                                           |                                                                        |                         |                            |  |
| 6.1 | Беседы по темам<br>-Месячник профилактики ДТП (дорожно-транспортных происшествий).<br>- По противопожарной безопасности<br>- По профилактике гриппа и простудных | Беседа                                                                 | В течении учебного года | МОУ ДОД «ЦДТ»<br>г. Алушта |  |

|      |                                                                                               |                                                 |                |                            |  |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|----------------------------|--|
|      | заболеваний.<br>-По профилактике ОРВИ и гриппа<br>-Поведение ребенка в чрезвычайных ситуациях |                                                 |                |                            |  |
| 6.2  | «Твое здоровье в твоих руках»                                                                 | Месячник борьбы с наркоманией                   | Май            | МОУ ДОД «ЦДТ»<br>г. Алушта |  |
|      | «Поведение и культура»                                                                        | Беседа о правилах посещения театров, спектаклей | май            | МОУ ДОД «ЦДТ»<br>г. Алушта |  |
| 7    | Профессиональное самоопределение                                                              |                                                 |                |                            |  |
| 7.1  | Встречи со спортсменами Алушты                                                                | Беседа                                          | октябрь        | МОУ ДОД «ЦДТ»<br>г. Алушта |  |
| 7.2  | Посещение и просмотр тренировочных занятий ведущих тренеров, спортивных мероприятий           | Посещение спортивных мероприятий                | в течение года |                            |  |
| 7.3. | Туристические походы спортивно-оздоровительной направленности.                                | Поход                                           | апрель-май     |                            |  |
| 8    | Экологическое воспитание                                                                      |                                                 |                |                            |  |
| 8.1  | «Зеленая планета - 2023»                                                                      | Конкурс экологической песни                     | февраль        | МОУ ДОД «ЦДТ»<br>г. Алушта |  |
| 8.2  | Экскурсии по Крыму                                                                            | Экскурсия.                                      | апрель-май     |                            |  |