

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга**

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района Санкт-
Петербурга

_____ Д.В.Ку

зьмина

« » _____ 2021 г.

**«РАССМОТРЕНА и
ПРИНЯТА»**

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района Санкт-
Петербурга

(протокол от _____ 2021 г.

№ _____)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ
школы 578

Приморского района
Санкт-Петербурга

от « » _____ 2021

№ _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности

«БОЛЬШОЙ ТЕННИС»

на 2020-2021 учебный год

Год обучения: 1

Возраст учащихся от 7 до 10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Осмоловская Надежда Владимировна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2021 год

Пояснительная записка

В рабочей программе «Большой теннис» первого года обучения заложены основы для дальнейшего гармоничного, физического и нравственного развития учащихся. Формируется первичный интерес к ведению здорового образа жизни и желанию регулярно заниматься физкультурой и спортом.

В тренировочном процессе прививаются необходимые коммуникативные навыки и навыки коллективного взаимодействия.

Цель рабочей программы первого года обучения: заложить основы овладения базовой техникой большого тенниса и овладеть простыми техническими приемами этой игры начального уровня.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной программы:

Набор в спортивно-оздоровительные группы по большому теннису первого года обучения проводится в начале учебного года, в период с 01 по 10 сентября.

Принимаются все желающие учащиеся 1-3 классов, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятия этим видом спорта. При наличии свободных мест в группах, возможно зачисление новичков на втором году обучения.

Занятия проводятся в очной форме. Количество часов и наполняемость групп:

1 год обучения (занятия 2 раза в неделю – 144 часа в год) – не менее 15 человек;

2 год обучения (занятия 3 раза в неделю – 216 часов в год) – не менее 12 человек.

Главная особенность первого года обучения – это новый набор в спортивно-оздоровительные группы по теннису. Так как специального отбора учащихся по физической подготовке для обучения теннису в рамках ОУ не существует (есть только ограничения по состоянию здоровья), в группы записываются все желающие с разным уровнем физической подготовки. Поэтому, большое внимание уделяется общей и специальной физической подготовке, а также использование большего объема подводящих упражнений и развивающих игр. Участие в выездных (межшкольных, районных и городских) турнирах и в соревнованиях не планируется. Возможно проведение внутригрупповых учебно-тренировочных мини-турниров.

Особенности организации образовательного процесса:

В соответствии с «Регламентом безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 578 Приморского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» **образовательный процесс в 2020-2021 учебном году по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Большой теннис» может быть организован в следующих формах:**

- очная аудиторная (теоретические и практические занятия),
- внеаудиторная (самостоятельная работа) учащихся по заданию педагога,
- обучение с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения (ДОТ и (или) ЭО) (практические, теоретические занятия преимущественно для 2 года обучения) посредством общения по электронной почте с педагогом и просмотра и обсуждения видеуроков по теме занятия на канале youtube.

Формы проведения занятий:

При очной аудиторной форме организации образовательного процесса:

Теоретические, практические, комбинированные занятия.

При внеаудиторной форме организации образовательного процесса:

- Творческие, проектные работы, выполнение комплексов ОФП, тестирование, работа с электронными образовательными ресурсами, просмотр видеолекций, видеозанятий.

При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий и (или) электронного обучения:

- Консультация, беседа, лекция, семинар, дистанционные конкурсы, турниры.
- Очные аудиторные занятия проводятся по подгруппам, сформированным из одного класса.
- Все занятия проводятся по расписанию, утвержденному для подгрупп с учетом периодов санитарной обработки помещений.
- Практические занятия проводятся максимально на открытом воздухе.

Платформой для общения и обратной связи учащихся, педагогов и родителей является - социальная сеть ВКонтакте, группа объединения «Большой теннис»: <https://vk.com/club199861053> , где учащиеся могут увидеть и воспользоваться всем, необходимым для занятий содержательным контентом, а родители могут задать интересующие их вопросы педагогу.

- электронная почта педагога nvospb@gmail.com, на которую учащиеся присылают выполненные домашние задания и задания для самостоятельного освоения материала, свои творческие работы, согласно тематике занятий.

Для обеспечения учебного диалога используются следующие коммуникационные технологии:

- on-line технологии - обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени: позволяют вести диалог в режиме реального времени (on-line) на платформе ZOOM
- off-line технологии - основное преимущество off-line технологий состоит в том, что они менее требовательны к ресурсам компьютера и пропускной способности линий связи. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время - платформа – социальная сеть ВКонтакте, группа объединения «Большой теннис» <https://vk.com/club199861053>
- электронная почта педагога – nvospb@gmail.com позволяет учащимся и родителям списываться с педагогом, задавая вопросы и получая ответы, обсуждая текущие проблемы и организационные моменты;
- телефонная связь.

Задачи первого года обучения.

Образовательные (предметные):

- познакомить учащихся с большим теннисом, его особенностями и краткой историей, в том числе с помощью ДОТ в виде теоретических онлайн занятий (учебных видеороликов, презентаций и т.п.);
- разъяснить основы правил безопасности при занятиях спортом; особенности спортивной гигиены, а также принципы и порядок действий при возникновении спортивных травм, используя ТСО и ДОТ в виде теоретических онлайн занятий (учебных видеороликов, презентаций и т.п.);
- научить учащихся самостоятельно выполнять специальные упражнения на тренировочной стенке сначала с «детским» мячом (красного цвета), а затем с ракеткой и «детским» мячом (красного и оранжевого цвета) начальной и средней степени сложности;
- обучить учащихся базовым специфическим движениям и перемещениям теннисиста с помощью практических специальных групповых и индивидуальных упражнений,

выполняемых в динамике, с использованием специальных тренировочных лестниц, низких мини-барьеров и безопасных напольных мишеней; в том числе используя ТСО и ДОТ в виде теоретических онлайн занятий (учебных видеороликов, презентаций и т.п.). также

- обучить базовой технике выполнения основных ударов в б/теннисе с использованием специальных тренировочных приспособлений и тренажеров; а также с использованием простых динамических упражнений и упражнений, выполняемых в паре с напарником, или мини-группе, или самостоятельно у тренировочной стенки начального уровня сложности (постепенно переходя к использованию упражнений среднего уровня сложности);
- во второй половине учебного года познакомить учащихся с основами стратегии и тактики игры в б/теннис, с использованием ТСО и ДОТ; используя теоретические онлайн занятия в очной или дистанционной форме (учебные видеоролики, презентации и т.п.) с просмотром и простым разбором теннисных матчей; а также с помощью вовлечения учащихся в розыгрыши мяча по заданному сценарию, участия одиночных и парных учебно-тренировочных играх на уменьшенном учебно-тренировочном корте;
- начать формирование базовых игровых навыков начального уровня, с помощью вовлечения учащихся в простые розыгрыши мяча по заданному сценарию, участия в одиночных и парных учебно-тренировочных играх на уменьшенном учебно-тренировочном корте, изучая основы стратегии и тактики игры в б/теннис на практике; и в теории, с использованием ТСО и ДОТ (теоретические онлайн занятия в очной или дистанционной форме, с простым разбором теннисных матчей, просмотром учебных видеороликов, презентаций и т.п.);

Развивающие (мета-предметные):

- развивать физические качества (координацию, ловкость, скорость, выносливость) с учетом возрастных особенностей учащихся в группе;
- акцентировать внимание на умении концентрировать внимание на правильном выполнении поставленного задания; а также на концентрации и переключаемости внимания в целом;
- вести работу по формированию умения взаимодействовать и тренироваться в коллективе, а также самостоятельно совершенствовать необходимые навыки.

Воспитательные (личностные):

- формировать коммуникативные навыки, навыки взаимопомощи, уважительного и внимательного отношения друг к другу;
- постепенно прививать чувство ответственности в выполнении полученного задания, чувство ответственности за конечный результат;
- стимулировать развитие целеустремленной и активной личности учащегося;
- акцентировать внимание на естественной потребности человека в физической активности.

Планируемые результаты первого года обучения:

Образовательные (предметные) результаты.

Учащиеся должны знать:

1. Технику безопасности на занятиях теннисом и правила поведения в спортивном зале и на корте.
2. Гигиену спортсмена. Требования к спортивной одежде и экипировке теннисиста.
3. Основные требования к разминке и физической подготовке теннисиста.
4. Виды хваток ракетки и основные стойки теннисиста.
5. Базовую пошаговую технику выполнения основных ударов по мячу.

- Краткую историю большого тенниса, а также имена известных российских и мировых теннисистов.

Учащиеся должны уметь:

- Ловить, набрасывать, подбрасывать мячи и выполнять различные набивания мяча ракеткой.
- Выполнять достаточно точные броски мяча на разное расстояние.
- Выполнять разминку и др. общеукрепляющие и специальные подводящие упражнения начального уровня сложности самостоятельно.
- Показать исходное положение, основные стойки и перемещения теннисиста.
- Набивать мячи слета и полулета на стенке самостоятельно. А также выполнять основные удары по мячу слета и с отскока начального уровня (справа и слева) с партнером на сетке.
- Обладать игровыми навыками начального уровня.

Развивающие (мета-предметные) результаты:

- К концу первого года обучения, необходимые для тенниса физические качества (скорость, ловкость и координация), должны быть развиты не ниже начального и среднего уровня, а также должна быть улучшена общая выносливость (при условии регулярного посещения тренировок).
- Сформировано умение концентрировать внимание на правильном выполнении поставленного задания хотя бы на минимальном уровне (это умение вырабатывается в течение всего курса обучения).
- На начальном и среднем уровне сформировано умение плодотворно взаимодействовать и тренироваться в коллективе, а также самостоятельно совершенствовать необходимые навыки.

Воспитательные (личностные):

- большинство учащихся в группе способны активно и адекватно взаимодействовать между собой во время тренировки;
- осознают важность точного и правильного выполнения задания; понимают, что это оказывает влияние на конечный результат;
- более активно участвуют в выполнении совместных, коллективных упражнений и заданий;
- стремятся научиться чему-нибудь новому и более сложному;
- стараются регулярно посещать тренировки, удовлетворяя свою потребность в физической активности.

Учебный план первого года обучения:

№	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка + Вводное	8	8	0	Опрос.
2	Общефизическая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП)	38	0	38	Педагогич.наблюдение. Выполнение практич-х заданий и нормативов.
3	Техническая подготовка	74	0	74	Педагогич.наблюдение. Выполнение практич-х и тестовых заданий.
4	Тактическая подготовка	4	0	4	Педагогич. наблюдение. Выполнение практич-х заданий.
5	Игровая подготовка	12	0	12	Педагогич. наблюдение за учебно-тренировочными

					играми на рекорд, на счет.
6	Соревнования	0	0	0	Протоколы учебно-тренировоч. и итоговых мини-турниров.
7	Контрольные испытания	8	0	8	Контрольные тесты. Сдача нормативов. Заполнение инд.карт
	ИТОГО	144	8	136	

Содержание программы первого года обучения по разделам.

1. Теоретическая подготовка.

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
1	Вводное занятие. Введение в программу. Основы техники безопасности и правил поведения в спортзале, на спортивной площадке и корте. Правила работы с мячами и ракетками.	1	14.09.20
2	Вводное занятие. Введение в программу. Основы техники безопасности и правил поведения в спортзале, на спортивной площадке и корте. Правила работы с мячами и ракетками.	1	16.09.20
3	ТБ. Правила поведения в спортивном зале и на корте. Теннисная этика. Краткая история тенниса: откуда все началось?	0,5	26.10.20
4	ТБ. Правила поведения в спортивном зале и на корте. Теннисная этика. Краткая история тенниса: откуда все началось?	0,5	28.10.20
5	Основные хватки ракетки и стойки теннисиста. Базовая пошаговая техника выполнения удара справа и слева с отскока с вращением вперед.	0,5	16.11.20
6	Основные хватки ракетки и стойки теннисиста. Базовая пошаговая техника выполнения удара справа и слева с отскока с вращением вперед.	0,5	18.11.20
7	Основы гигиены спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека. Роль разминки в профилактике спортивных травм. Требования к разминке.	1	28.12.20
8	Основы гигиены спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека. Роль разминки в профилактике спортивных травм. Требования к разминке.	1	30.12.20
9	Основные удары в теннисе. Базовая пошаговая техника выполнения подачи, приема подачи. Удар над головой. Свеча.	1	22.02.21
10	Основные удары в теннисе. Базовая пошаговая техника выполнения подачи, приема подачи. Удар над головой. Свеча.	1	24.02.21
	ИТОГО:	8	
	Дистанционный контент:		
1	Информация для самостоятельного изучения: Краткая история большого тенниса – http://www.kazantennis.ru/akademiya/istoriya_tennisa/		

2	Информация для самостоятельного изучения: История развития тенниса в России - http://www.tennis-russia.ru/ft/info/history		
3	Информация для самостоятельного изучения: Гигиена спортсменов - http://okdysh.sport48.ru/sites/default/files/documents/1._gigiena_sportsmenov.pdf		
4	Информация для самостоятельного изучения: Что такое разминка – https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B0%D0%B7%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B0		
5	Обучающие видеоролики на тему: Правила игры (кратко): https://youtu.be/R5OxzLuZLFE Правила игры в большой теннис 1. - https://youtu.be/BudtkQ5TCpY Правила игры в большой теннис 2. - https://youtu.be/QIP1VpedzsY Тестовые задания: 1) Сколько человек может играть на корте или в теннисном матче? 2) Из чего состоит теннисный матч? 3) Из чего состоит сет?		
6	Онлайн занятие на платформе ZOOM на тему: Энциклопедия – теннисные корты (виды покрытий) https://youtu.be/7X_gzfCMpZw		
7	Обучающий видеоролик на тему: Как готовят грунт на кортах Роланд Гаррос – https://youtu.be/0LH3rocRd1w		
8	Информация для самостоятельного изучения: Теннисная энциклопедия – http://www.tennis-russia.ru/encyclopedia/		
9	История тенниса (из Википедии): https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F_%D1%82%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D1%81%D0%B0		
10	Онлайн занятие на платформе ZOOM на тему: Что такое «Большой щлем» в теннисе?		

2. Общая физическая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
1	ОФП: разминочный бег, общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры с мячом, эстафеты.	1	14.09.20
2	ОФП: разминочный бег, общеукрепляющие упражнения. Подвижные игры с мячом, эстафеты.	1	16.09.20
3	ОФП+СФП: бег, разминка, прыжки на скакалке, легкоатлетические упражнения (многоскоки).	2	21.09.20
4	ОФП+СФП: бег, разминка, прыжки на скакалке, легкоатлетические упражнения (многоскоки).	2	23.09.20
6	ОФП+СФП: бег, разминка, прыжки с подскоком, упражнения	2	05.10.20

	на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры (фишки).		
7	ОФП+СФП: бег, разминка, прыжки с подскоком, упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры (фишки).	2	07.10.20
8	ОФП+СФП: бег, легкоатлетические упражнения. Техника работы ног: приставной, скрестный шаг, бег с ускорениями.	2	19.10.20
9	ОФП+СФП: бег, легкоатлетические упражнения. Техника работы ног: приставной, скрестный шаг, бег с ускорениями.	2	21.10.20
10	ОФП+СФП: бег, разминка, приставной и скрестный шаг, прыжки на скакалке, упражнения на тренировочной лестнице.	2	02.11.20
11	ОФП+СФП: бег, разминка, приставной и скрестный шаг, прыжки на скакалке, упражнения на тренировочной лестнице.	2	09.11.20
12	ОФП+СФП: бег, разминка, приставной и скрестный шаг, прыжки на скакалке, упражнения на тренировочной лестнице.	2	11.11.20
13	ОФП+СФП: бег, легкоатлетические упражнения. Техника работы ног: приставной, скрестный шаг, бег с ускорениями.	2	21.12.20
14	ОФП+СФП: бег, разминка, легкоатлетические упражнения, упражнения на тренировочной лестнице + бег с ускорениями.	2	04.01.21
15	ОФП+СФП: бег, разминка, легкоатлетические упражнения, упражнения на тренировочной лестнице + бег с ускорениями.	2	06.01.21
16	ОФП+СФП: бег, разминка, прыжки на скакалке, упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры (фишки).	2	25.01.21
17	ОФП+СФП: бег, разминка, прыжки на скакалке, упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры (фишки).	2	27.01.21
18	ОФП+СФП: бег, разминка, легкоатлетические упражнения, упражнения на тренировочной лестнице + бег с ускорениями.	2	08.02.21
19	ОФП+СФП: бег, разминка, легкоатлетические упражнения, упражнения на тренировочной лестнице + бег с ускорениями.	2	10.02.21
20	ОФП+СФП: бег, разминка, прыжки на скакалке, упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры (фишки).	2	05.05.21
21	ОФП+СФП: бег, разминка, прыжки на скакалке, упражнения на тренировочной лестнице и прыжки через мини-барьеры (фишки).	2	12.05.21
	ИТОГО:	38	
	Дистанционный контент:		
1	Обучающий видеоролик на тему: ОФП комплекс для детей. развитие двигательных навыков – https://youtu.be/bd8_5Wm4qj0		
2	Обучающий видеоролик на тему: Разминка для всего тела перед любой тренировкой – https://youtu.be/Nh98By0Lb_Q		
3	Обучающий видеоролик на тему: ОФП для ног в теннисе - https://youtu.be/TwCcUEJga_8		
4	Обучающий видеоролик на тему: ОФП для тенниса – совершенствование скоростно-скоростных качеств – https://youtu.be/SDVrT6LkHIM		
6	Обучающий видеоролик на тему:		

	Улучшение работы ног. Подход к мячу. https://youtu.be/uhCnSPvAlCA		
7	Обучающий видеоролик на тему: Динамика перемещения и точность попадания в ней - https://youtu.be/aVEOIo5RM3c		
8	Обучающий видеоролик на тему: Работа ног в теннисе – упражнения https://youtu.be/hc4anx80fFo		
9	Обучающий видеоролик на тему: Footwork/ Работа ног - https://youtu.be/9u2V3SkzNmk		
	Обучающий видеоролик на тему: Работа ног. Часть 1 - https://youtu.be/Nb_Z_sVONbk Работа ног. Теннисные стойки. Часть 2 - https://youtu.be/9raqMG_GpEQ		
10	Обучающий видеоролик на тему: Прыжковый комплекс теннисиста. Tennis jumping footwork - https://youtu.be/1OLqyPBJ9Yk		

3. Техническая подготовка.

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
1	«Школа мяча»: развитие правой и левой руки. Упражнения с мячом у стенки «Десяточка», в парах, тройках. Игра в «Боулинг».	2	28.09.20
2	«Школа мяча»: развитие правой и левой руки. Упражнения с мячом у стенки «Десяточка», в парах, тройках. Игра в «Боулинг».	2	30.09.20
3	«Школа мяча»: развитие правой и левой руки. Упражнения с мячом у стенки «Десяточка», в парах, тройках. Перебросы мяча через сетку в мишень. Броски мяча на точность. Игра в «Боулинг».	2	12.10.20
4	«Школа мяча»: развитие правой и левой руки. Упражнения с мячом у стенки «Десяточка», в парах, тройках. Перебросы мяча через сетку в мишень. Броски мяча на точность. Игра в «Боулинг».	2	14.10.20
6	«Школа мяча»: Подбивание мяча ракеткой слета и от пола. Упражнения «Яблочко на тарелочке», «Баскетбол» и др. Работа с мячом и ракеткой в парах, в группах. Перебросы мяча ракеткой через сетку в мишень (справа/слева). Упражнение на сетке «Восьмерка» (перебросом).	1,5	26.10.20
7	«Школа мяча»: Подбивание мяча ракеткой слета и от пола. Упражнения «Яблочко на тарелочке», «Баскетбол» и др. Работа с мячом и ракеткой в парах, в группах. Перебросы мяча ракеткой через сетку в мишень (справа/слева). Упражнение на сетке «Восьмерка» (перебросом).	1,5	28.10.20
8	Основы удара с полулета и слета справа: упражнение «Большая рука» (восточная хватка) – подбивания у стенки.	1,5	16.11.20
9	Основы удара с полулета и слета справа: упражнение «Большая рука» (восточная хватка) – подбивания на стенке.	1,5	18.11.20
10	Удары с полулета и слета справа – подбивания на стенке «Большой рукой» (повторение). Базовая пошаговая техника удара справа: (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара + сопровождение).	2	23.11.20

	Имитация движения у сетки, на тренажере, на стенке.		
11	Удары с полулета и слета справа – подбивания на стенке «Большой рукой» (<i>повторение</i>). Базовая пошаговая техника удара справа: (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара + сопровождение). Имитация движения у сетки, на тренажере, на стенке.	2	25.11.20
12	Основы удара с полулета и слета слева – подбивания на стенке «Большой рукой» (западная хватка). Базовая пошаговая техника удара слева: (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара + сопровождение). Имитация движения у сетки, на тренажере, на стенке.	2	30.11.20
13	Основы удара с полулета и слета слева – подбивания на стенке «Большой рукой» (западная хватка). Базовая пошаговая техника удара слева: (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара + сопровождение). Имитация движения у сетки, на тренажере, на стенке.	2	02.12.20
14	Удары с полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Базовая пошаговая техника удара справа и слева: (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара + сопровождение). Имитация движения у сетки, на тренажере, на стенке (<i>повторение</i>). Две группы на сетке – удары справа и слева до точки удара + скрестный шаг (или «Змейка», тренир. лестница).	2	07.12.20
15	Удары с полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Базовая пошаговая техника удара справа и слева: (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара + сопровождение). Имитация движения у сетки, на тренажере, на стенке (<i>повторение</i>). Две группы на сетке – удары справа и слева до точки удара + скрестный шаг (или «Змейка», тренир. лестница).	2	09.12.20
16	Удары с полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Базовая пошаговая техника удара справа и слева: (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара + сопровождение). Имитация движения у сетки, на тренажере, на стенке (<i>повторение</i>). Две группы на сетке – удары справа и слева до точки удара + скрестный шаг (или «Змейка», тренир. лестница).	2	23.12.20
17	Удары с полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Работа с мячом и ракеткой в парах, в группах. Перебросы мяча ракеткой через сетку в мишень (справа/слева). Упражнение на сетке «Восьмерка» (перебросом).	1	28.12.20
18	Удары с полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Работа с мячом и ракеткой в парах, в группах. Перебросы мяча ракеткой через сетку в мишень (справа/слева). Упражнение на сетке «Восьмерка» (перебросом).	1	30.12.20
19	Удары слета и полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Удар справа и удар слева с отскока на сетке до точки удара (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара) двумя группами + скрестный шаг (<i>повторение</i>). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами + тренировочная лестница (или ускорения).	2	11.01.21
20	Удары слета и полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Удар справа и удар слева с отскока на сетке до точки удара	2	13.01.21

	(разворот-замах, ноги-ноги, точка удара) двумя группами + скрестный шаг (<i>повторение</i>). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами + тренировочная лестница (или ускорения).		
21	Удары слета и полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами + тренировочная лестница (или ускорения).	2	18.01.21
22	Удары слета и полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами + тренировочная лестница (или ускорения).	2	20.01.21
23	Удары слета и полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами (попытка удержания мяча в динамике)+ тренировочная лестница (или ускорения).	2	01.02.21
24	Удары слета и полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами (попытка удержания мяча в динамике)+ тренировочная лестница (или ускорения).	2	03.02.21
25	Удары слета и полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами (попытка удержания мяча в динамике)+ тренировочная лестница (или ускорения).	2	15.02.21
26	Удары слета и полулета на стенке слева и справа (<i>повторение</i>). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением (разворот-замах, ноги-ноги, точка удара, сопровождение ракетки) – двумя группами (попытка удержания мяча в динамике)+ тренировочная лестница (или ускорения).	2	17.02.21
27	Удары слета и полулета на стенке. Основы подачи: стойка, подброс мяча, замах, точка удара. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача». Перебросы мяча ракеткой через сетку в мишень (справа/слева). Упражнение на сетке «Восьмерка» на рекорд (перебросом).	1	22.02.21
28	Удары слета и полулета на стенке. Основы подачи: стойка, подброс мяча, замах, точка удара. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача». Перебросы мяча ракеткой через сетку в мишень (справа/слева). Упражнение на сетке «Восьмерка» на рекорд (перебросом).	1	24.02.21
29	Основы подачи: стойка, подброс мяча, замах, точка удара, сопровождение ракетки. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача». Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением– двумя группами (удержание мяча в динамике) + ускорение (выход) к сетке, приставной шаг и бег спиной вперед.	2	01.03.21

30	<p>Основы подачи: стойка, подброс мяча, замах, точка удара, сопровождение ракетки. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача».</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением – двумя группами (удержание мяча в динамике) + ускорение (выход) к сетке, приставной шаг и бег спиной вперед.</p>	2	03.03.21
31	<p>Основы подачи: стойка, подброс мяча, замах, точка удара, сопровождение ракетки. Упражнения «Кнопочка-молоточек», «Детская подача», «Ломаная подача».</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением – двумя группами (удержание мяча в динамике) + ускорение (выход) к сетке, приставной шаг и бег спиной вперед.</p>	2	10.03.21
32	<p>Основы подачи: замах и подброс мяча одновременно, ритм в подаче (имитация движения на счет «раз и два»).</p> <p>Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи.</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением – двумя группами на удержание мяча + ускорение (выход) к сетке, приставной шаг и бег спиной вперед.</p>	2	15.03.21
33	<p>Основы подачи: замах и подброс мяча одновременно, ритм в подаче (имитация движения на счет «раз и два»).</p> <p>Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи.</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением – двумя группами на удержание мяча + ускорение (выход) к сетке, приставной шаг и бег спиной вперед.</p>	2	17.03.21
34	<p>Удары слета и полулета на стенке.</p> <p>Упражнение на сетке «Восьмерка» на рекорд (перебросом).</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением – двумя группами на удержание мяча + ускорение (выход) к сетке, приставной шаг и бег спиной вперед.</p> <p>Основы подачи: замах и подброс мяча одновременно, ритм в подаче (<i>повторение</i>).</p> <p>Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи.</p>	2	22.03.21
35	<p>Удары слета и полулета на стенке.</p> <p>Упражнение на сетке «Восьмерка» на рекорд (перебросом).</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением – двумя группами на удержание мяча + ускорение (выход) к сетке, приставной шаг и бег спиной вперед.</p> <p>Основы подачи: замах и подброс мяча одновременно, ритм в подаче (<i>повторение</i>).</p> <p>Броски мяча через верх (свечой) в ритме подачи.</p>	2	24.03.21
36	<p>Основы подачи: замах и подброс мяча одновременно, ритм в подаче (<i>повторение</i>).</p> <p>Основы удара над головой. Удар над головой с самостоят. подбросом у сетки в мишень (2-3 команды).</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением – двумя группами на удержание мяча + ускорение (выход) к сетке, приставной шаг и бег спиной вперед.</p>	2	12.04.21
37	<p>Основы подачи: замах и подброс мяча одновременно, ритм в подаче (<i>повторение</i>).</p> <p>Основы удара над головой. Удар над головой с самостоят. подбросом у сетки в мишень (2-3 команды).</p> <p>Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением –</p>	2	14.04.21

	двумя группами на удержание мяча + ускорение (выход) к сетке, приставной шаг и бег спиной вперед.		
38	<p>Основы свечи справа. Свеча справа на сетке (2-3 группами). Основы подачи: замах и подброс мяча одновременно, ритм в подаче (<i>повторение</i>)). Подача по диагонали в мишень + выход к сетке, партнер выполняет свечу справа в мишень (2 группы). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением – двумя группами на удержание мяча + ускорение (выход) к сетке, приставной шаг и бег спиной вперед.</p>	2	19.04.21
39	<p>Основы свечи справа. Свеча справа на сетке (2-3 группами). Основы подачи: замах и подброс мяча одновременно, ритм в подаче (<i>повторение</i>)). Подача по диагонали в мишень + выход к сетке, партнер выполняет свечу справа в мишень (2 группы). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением – двумя группами на удержание мяча + ускорение (выход) к сетке, приставной шаг и бег спиной вперед.</p>	2	21.04.21
40	<p>Удары слета и полулета на стенке. Упражнение на сетке «Восьмерка» на рекорд (перебросом). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением – двумя группами на удержание мяча + ускорение (выход) к сетке, приставной шаг и бег спиной вперед. Подача по диагонали в мишень + выход к сетке, партнер выполняет свечу справа в мишень (2 группы).</p>	2	31.05.21
41	<p>Удары слета и полулета на стенке. Упражнение на сетке «Восьмерка» на рекорд (перебросом). Удары справа и слева с отскока на сетке с сопровождением – двумя группами на удержание мяча + ускорение (выход) к сетке, приставной шаг и бег спиной вперед. Подача по диагонали в мишень + выход к сетке, партнер выполняет свечу справа в мишень (2 группы).</p>	2	02.06.21
	ИТОГО:	74	
	Дистанционный контент:		
1	Обучающий видеоролик на тему: Тренировка детей 3-5 лет по системе 10s. Урок тенниса для детей. Младшая группа – https://youtu.be/Q8PsV0jQsUE		
2	Обучающий видеоролик на тему: Тренировка детей 6-8 лет по системе 10s https://youtu.be/B-DG5QJmlh4		
3	Обучающий видеоролик на тему: Подборка упражнений по системе 10s https://youtu.be/BVfuMj_sXPA		
4	Обучающий видеоролик на тему: Подборка упражнений по системе 10s (подводящие упражнения для удара справа и слева с отскока) https://youtu.be/OPEU1qIDVew		
5	Обучающие видеоролики на тему: удар справа с отскока. Р.Федерер - https://youtu.be/cWGP3YiPYwo Н.Джокович - https://youtu.be/Nw_2I2ksX3U <u>Тестовые задания:</u> Назовите основные фазы движений при выполнении удара		

	справа.		
6	Обучающий видеоролик на тему: удар слева с отскока. Р.Федерер - https://youtu.be/RNqDpi9LmZE Н.Джокович - https://youtu.be/uXdmm9U_k2Y <u>Тестовые задания:</u> В этих роликах два известных во всем мире теннисиста выполняют удар слева по отскочившему мячу (слева с отскока – по англ.- backhand). Вопросы: 1) В чем основное отличие? 2) Как зовут каждого из теннисистов? 3) Из каких они стран?		
7	Видеоролики для повторения Удары слева и справа с отскока – Н.Джокович – ... <u>Тестовые задания:</u> Назовите основные фазы движений при выполнении удара слева.		
8	Видеоролики для повторения: Замедленный повтор подачи Н.Джоковича - https://youtu.be/NFNnUsOUj1E		
9	Обучающий видеоролик на тему: Большой теннис. Групповая тренировка. Часть 1. Работа ног на конусах – https://youtu.be/72z9uoKdzmQ		
10	Обучающий видеоролик на тему: Federer Practice - https://youtu.be/sfBguU0U6Jg		

4. Тактическая подготовка.

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
1	Основы стратегии и тактики игры – атакующий и оборонительный стиль игры. Перевод мяча с линии на диагональ, и наоборот. Розыгрыш по заданному плану с партнером: 2-4 удара по диагонали, затем перевод мяча по линии; 2-4 удара по линии, затем перевод мяча по диагонали.	1	05.04.21
2	Основы стратегии и тактики игры – атакующий и оборонительный стиль игры. Перевод мяча с линии на диагональ, и наоборот. Розыгрыш по заданному плану с партнером: 2-4 удара по диагонали, затем перевод мяча по линии; 2-4 удара по линии, затем перевод мяча по диагонали.	1	07.04.21
3	Основы стратегии и тактики игры. Смена ритма, длины ударов. Розыгрыш по заданному плану с партнером.	1	17.05.21
4	Основы стратегии и тактики игры. Смена ритма, длины ударов. Розыгрыш по заданному плану с партнером.	1	19.05.21
	ИТОГО:	4	
	Дистанционный контент:		
1	Обучающий видеоролик на тему: Тактика в теннисе. Часть 1 - https://youtu.be/N5W9p7EZkiA <u>Тестовые задания:</u>		

	Что такое тактика игры (описать своими словами, например: это умение...).		
2	Обучающий видеоролик на тему: Тактика одиночной игры в большом теннисе - The tactics of a single game in tennis https://youtu.be/QIP1VpcdzsY		

5. Игровая подготовка.

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
1	Игра на сетке (на квадрат подачи по диагонали) на рекорд. Игра на сетке (на квадрат подачи по прямой) на рекорд. Игра на сетке в парах (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: подача снизу и «Детская» сверху) до 3-10 очков.	2	29.03.21
2	Игра на сетке (на квадрат подачи по диагонали) на рекорд. Игра на сетке (на квадрат подачи по прямой) на рекорд. Игра на сетке в парах (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: подача снизу и «Детская» сверху) до 3-10 очков.	2	31.03.21
3	Игра на сетке (на квадрат подачи по диагонали) на рекорд. Игра на сетке (на квадрат подачи по прямой) на рекорд.	1	05.04.21
4	Игра на сетке (на квадрат подачи по диагонали) на рекорд. Игра на сетке (на квадрат подачи по прямой) на рекорд.	1	07.04.21
5	Игра на сетке в парах (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: подача снизу и «Детская» сверху) до 3-10 очков.	1	17.05.21
6	Игра на сетке в парах (на уменьшенном учебно-тренировочном корте: подача снизу и «Детская» сверху) до 3-10 очков.	1	19.05.21
7	Игра на сетке в парах (на у/трениров. корте: подача снизу и «Детская» сверху) – Итоговое открытое занятие д/родителей.	2	24.05.21
8	Игра на сетке в парах (на у/трениров. корте: подача снизу и «Детская» сверху) – Итоговое открытое занятие д/родителей.	2	26.05.21
	ИТОГО:	12	
	Дистанционный контент:		
1	Обучающий видеоролик: Парный финал кубка Дэвиса 2014 – Федерер/Вавринка – Гаске/Беннету) – https://youtu.be/ZqMiyG0PSI1		
2	Обучающий видеоролик: Микст финал Норман Суп 2019 – Федерер/Бенчич – Зверев/Кербер – https://youtu.be/scx-XZ1Hr6g		
3	Обучающий видеоролик: Парный матч Laver Cup 2018 – Федерер-Зверев// Изнер-Сок - https://youtu.be/uGxOkbLaYao		
4	Обучающий видеоролик: Уимблдон – лучшие моменты парной игры - https://youtu.be/qS1gagwFS3s		
5	Обучающий видеоролик: Финал «Wimbledon 1980 Борг-Маккинрой» - https://youtu.be/Yf0yfEfvMHE		
6	Courier//Agassi – Roland Garros 1991 - https://youtu.be/8PN8JVrQvm4		
7	Wimbledon final 1992 – Г.Иванишевич – А.Агаси - https://youtu.be/_mWp5M5vqPU		

8	Обучающий видеоролик: Финал "Australian Open 2017" Федерер-Надаль – https://youtu.be/PnyAc93O3Zw		
9	Обучающий видеоролик: Финал «Wimbledon 2019» Федерер-Джокович - https://youtu.be/TUikJi0Qhhw		
10	Обучающий видеоролик: Почетные турниры ветеранов - https://youtu.be/ru720rUJ2uQ https://youtu.be/MlFqzHnbSgk		
11	Обучающие видеоролики на тему: Из истории тенниса: лучшие теннисистки мира. Martina Navratilova v Chris Evert: Wimbledon Final 1978 - https://youtu.be/EUibcWfCswc Финал Роланд Гаррос 1999 – Ш.Графф// М.Хингис - https://youtu.be/bYMTF1Dgsvg WTA Championships 2000 – М.Хингис – А.Курникова - https://youtu.be/XaBhuwYdAOo Maria Sharapova vs Simona Halep - Roland Garros 2014 - https://youtu.be/YmcJar7NYbE		

6. Соревнования.

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
		-	
ИТОГО:		0	

7. Контрольные испытания.

№	Тема (содержание)	Кол-во часов	Дата проведения
1	Контрольные тесты и нормативы ОФП/СФП	2	14.12.20
2	Контрольные тесты и нормативы ОФП/СФП	2	16.12.20
3	Контрольные тесты и нормативы ОФП/СФП	2	26.04.21
4	Контрольные тесты и нормативы ОФП/СФП	2	28.04.21
ИТОГО:		8	
	Задания для дистанционного контроля: (выполнение заданий дистанционно с отправкой ответов на эл.почту педагога, или онлайн занятие на платформе ZOOM)		
1	Расскажите о правилах поведения в спортзале и на корте. Какие правила безопасности важно соблюдать на тренировках?		
2	Тестовые задания на знание правил: - Сколько человек может играть на корте или в теннисном матче? - Из чего состоит теннисный матч? - Из чего состоит сет?		
3	Что вы знаете о спортивной гигиене?		
4	Что такое разминка? Зачем она нужна?		

5	Назовите четыре основные фазы движений при выполнении удара с отскока справа (покажите движения без ракетки).		
6	Назовите четыре основные фазы движений при выполнении удара с отскока слева (покажите движения без ракетки).		
7	Назовите три основные фазы движений при выполнении упр-я «Детская подача» (покажите движения без ракетки).		
8	Назовите четыре основные фазы движений при выполнении упр-я «Ломаная подача» (покажите движения без ракетки).		
9	Как считать ритм при выполнении полной подачи сверху? (покажите движения без ракетки, ритмично считая вслух).		
10	Назовите четыре самых главных турнира в большом теннисе. В каких странах они проводятся?		
11	Объясните своими словами, что такое тактика игры, для чего она нужна?		
12	Назовите имена известных российских теннисистов и теннисисток, которых знаете.		
13	Назовите имена «Звезд» современного мирового тенниса (ТОП - 10, например, в мужском и женском разряде).		