



ПАВЛОВСКАЯ  
ГИМНАЗИЯ

НЕГОСУДАРСТВЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ  
НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ПАВЛОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

**Утверждено**

Приказом директора  
АНО «Павловская гимназия»  
№ 219-АДМ от 31.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности  
«Теннис»**

Возраст учащихся: 5 – 16 лет

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:

Досковский Даниил Владимирович

тренер-преподаватель по теннису

**Рассмотрено**

на заседании методического совета

31 августа 2023 года

АНО «Павловская гимназия» | +7 (495) 727 34 00  
gimnaz@pavlovo-school.ru | pavlovo-school.ru

143581, Московская область, г. о. Истра,  
дер. Веледниково, ул. Живописная, д. 136

ОГРН 1075000009138 ОКПО 81678729 ИНН/КПП 5017072612/ 501701001

2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа физкультурно-спортивной направленности дополнительного образования детей по направлению «Теннис» разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

Программа разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Концепция развития дополнительного образования детей». Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 980 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "теннис"
5. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 №467 (с изменениями и дополнениями 2 февраля 2021 г., 21 апреля 2023 г)
6. Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 г. N 980 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "теннис"
7. Правила вида спорта "теннис" (утв. приказом Минспорта России от 07.08.2020 N 617).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
9. Положение о рабочих программах дополнительного образования АНО «Павловская гимназия».

Программа ориентирована на учащихся различного уровня подготовленности.

Режим занятий:

1й и 2й года обучения - 2 раза в неделю

3й, 4й и 5й года обучения – 3 раза в неделю,

Рабочая программа рассчитана на 5 лет обучения и реализуется следующим образом:

1й год обучения – 5,5 - 6,5 лет;

2й год обучения – 6,5 - 7,5 лет;

3й год обучения – 7,5 - 11,5 лет,

4й год обучения – 11,5 - 13,5 лет;

5й год обучения – 13,5 - 16,5 лет

### **Цели данной программы:**

- формирование знаний о большом теннисе;
- обучение основным приемам игры в теннис;
- обогащение двигательного опыта за счет овладения различными ударами в теннисе и перемещениями по площадке во время игры на площадке;
- повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.

### **Задачи данной программы**

- дать воспитанникам теоретические знания о физической культуре, спорте, правилах игры в теннис;
- поднять общий уровень физической подготовки, необходимый для игры в теннис;
- обучить технике основных теннисных ударов, развить игровые навыки;
- выработать навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку, навыки судейства теннисных матчей;
- создать «Клуб теннисистов» для сплочения учащихся и развития у них глубокого интереса к теннису;
- организовать активный отдых учащихся для снятия психологической нагрузки, создать комфортный круг общения.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спорта и физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), об их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения тренировок и соревнований по теннису;
- характеристика признаков техничного исполнения ударов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Личностные результаты:**

- положительное отношение к двигательной деятельности
- накопление необходимых теоретических и практических знаний
- умение использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей
- достижение личностно значимых результатов в физическом совершенствовании

На тренировках по теннису стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростные качества, укрепляются мышцы рук, плеч, ног. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Соревновательный элемент в теннисе способствует развитию личности ребенка, воспитывает целеустремленность. Теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды, способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи.

#### **Базовые знания, умения и навыки теннисной игры:**

1. Овладение элементарными физическими упражнениями, способами увеличения нагрузок, навыками самосовершенствования.
2. Воспитание навыка самостоятельного проведения разминки и подготовки к физическим нагрузкам.
3. Освоение и развитие техники теннисных ударов.
4. Методика продвижения от основных теннисных движений к более сложным приемам игры.
5. Устойчивые знания правил теннисной игры и судейские навыки.
6. Знания по истории тенниса, информация о системе теннисных турниров, о лучших теннисистах мира, о российской школе тенниса.
7. Приобретение навыков самоконтроля и самоанализа в теннисной игре, в поведении на корте, в общении с партнерами, соперниками и судьями на соревнованиях.
8. Овладение приемами помощи и самопомощи при различных простейших травмах.

#### **Планируемые результаты обучения**

В результате освоения программы первого и второго года обучения дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;

В результате освоения программы **3-го и 4-го годов обучения** воспитанники совершенствуют полученные знания, умения и навыки теннисной игры.

После окончания обучения **юные теннисисты могут:**

- играть со спарринг-партнером и друг против друга через сетку
- использовать в игре различные изученные приемы;
- играть на счет один на один и пара на пару
- участвовать в соревнованиях

По окончании 3-го, 4-го и 5-го годов обучения **учащиеся знают:**

- методику занятий;
- методику подготовки спортсменов.

**Основными результатами выполнения программы «Теннис» являются:**

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий.

Реализация принципа индивидуализации спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников Секции от азбуки физического воспитания и азов тенниса до начального уровня мастерства теннисной игры, а также дает возможность освоить игровые навыки и полюбить этот замечательный вид спорта, входящий в программу Олимпийских Игр.

На первом этапе обучения тренировка строится из специальных теннисных физических упражнений и серий ударов по мячу.

На последующих этапах используются все виды занятий: групповые (занятия ОФП, отработка ударов у стенки и т.д.), в подгруппах (работа у сетки со спарринг-партнером) и индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

Для оценки изменений физической формы воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим их уровень

физической подготовленности.

Как форма определения результатов проводятся различные соревнования между учащимися внутри групп.

Педагог постоянно согласовывает свои действия с родителями, чтобы дети сумели развить свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни.

Воспитанники 4-го и 5-го годов обучения участвуют в организации и проведении различных соревнований Павловской гимназии, что позволяет им применить полученные знания и развивать свои организаторские способности. Также эти ребята участвуют в проведении занятий для младших воспитанников, пробуя себя в новой роли спортсмена и наставника.

## **1й год обучения**

**Цель:** общее физическое воспитание детей и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование базовых знаний, умений и навыков теннисной игры.

### **Задачи:**

- реализация программы укрепления физического здоровья;
- освоение детьми техники теннисных ударов и приемов игры в теннис;
- начальная физическая подготовка;
- первичные навыки самопомощи.

### **Первый год подготовки. Учебный план.**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1	Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ	6	2	4
Раздел 2	Общая физическая подготовка	14		14
Раздел 3.	Специальная физическая подготовка. Повторный инструктаж по ТБ.	56	2	54
Раздел 4.	Контрольные испытания.	4		4
<b>Итого</b>		<b>80</b>	<b>4</b>	<b>76</b>

## 2й год обучения

**Цель:** усложнение задач физического воспитания детей, формирование и развитие устойчивых знаний, умений и навыков теннисной игры.

### Задачи:

- реализация программы укрепления физического здоровья воспитанников;
- освоение детьми различных навыков и приемов игры в теннис;
- общая физическая подготовка учащихся;
- развитие умений и навыков самостоятельных занятий теннисом и физическими упражнениями;
- овладение навыками и приемами самопомощи.

## Второй год подготовки. Учебный план.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ. ОФП	3	1	2
Раздел 2.	Общая физическая подготовка	12		12
Раздел 3.	Специальная физическая подготовка.	51	1	50
Раздел 4.	Технично-практичная подготовка	32		32
Раздел 5.	Тестовые процедуры	3		3
<b>Итого</b>		<b>101</b>	<b>2</b>	<b>99</b>

## 3й год обучения

**Цель:** овладение различными приемами теннисной игры, завершение первой ступени образования и переход к программе второй ступени.

### Задачи:

- усложнение программы физического воспитания;
- дальнейшее совершенствование теннисной игры;
- общая физическая подготовка;
- развитие навыков организации самостоятельной тренировки, участие в спортивных соревнованиях, воспитание этики спортивного общения;
- овладение способами оказания первой медицинской помощи.

### Третий год подготовки. Учебный план.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ.	3	1	2
Раздел 2.	Общая физическая подготовка	19		19
Раздел 3.	Специальная физическая подготовка. Повторный инструктаж по ТБ	43	1	42
Раздел 4.	Игровая подготовка.	33		33
Раздел 5.	Итоговое тестирование	3		3

### 4-5й года обучения

**Цель:** совершенствование техники теннисных ударов, набор игровой практики

**Задачи:**

- усложнение программы физического воспитания;
- изучение приемов мастерства теннисной игры;
- общая физическая подготовка;
- овладение методами судейства соревнований по теннису;
- изучение методики занятий с детьми в младшей группе;
- овладение способами оказания первой медицинской помощи.

### Четвертый год подготовки. Учебный план.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ	2	1	1
Раздел 2.	ОФП, ОРУ	21		21
Раздел 3.	Специальная физическая подготовка. Повторный инструктаж по ТБ	50	1	49
Раздел 4.	Игровая подготовка	24		24
Раздел 5.	Контрольные тестирования	4		4
<b>Итого</b>		<b>101</b>	<b>2</b>	<b>99</b>



## Пятый год подготовки. Учебный план.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе	
			теоретических	практических
Раздел 1.	Инструктаж по ОТ и ТБ.	2	1	1
Раздел 2.	Общая физическая подготовка.	14		14
Раздел 3.	Специальная физическая подготовка. Повторный инструктаж по ОТ	46	1	45
Раздел 4.	Изучение новых видов ударов. Совершенствование техники выполнения уже изученных ударов и приемов	30		30
Раздел 5.	Контрольные тестирование	9		9
<b>Итого</b>		<b>101</b>	<b>2</b>	<b>99</b>

### Материально-техническое обеспечение занятий, базовый инвентарь:

- сетка теннисная детская (длина 3 м)
- ракетки теннисные (маркировка 19)
- ракетки теннисные (маркировка 21 и 23)
- ракетки теннисные (маркировка 25)
- ракетки теннисные (маркировка 26)
- мячи теннисные поролоновые
- мячи теннисные зеленые, оранжевые (stage 1, stage 2)
- мячи теннисные желтые
- корзины для мячей

Дополнительные инвентарь: конусы, мишени.

Во время занятий теннисом тренер-преподаватель должен:

- подготовить инвентарь и оборудование, необходимое для проведения занятий;
- следить за детьми во время выполнения упражнений;
- своевременно корректировать расположение детей на площадке;
- не давать детям излишне эмоциональных заданий, особенно если это задания с ракеткой;

### **Учащиеся должны:**

- не выполнять упражнения без предварительной разминки;
- не размахивать ракеткой;
- бить по мячу только в заданном направлении;
- не подходить сзади и сбоку к играющему или подающему;
- не выходить на площадку во время розыгрыша;
- при перемещениях к мячу – смотреть, где находятся другие игроки;
- не выполнять удары без разрешения учителя;
- во избежание травм исключать слишком резкие движения;
- при ухудшении самочувствия прекратить занятие и поставить в известность тренера-преподавателя.

### **Методика оценки результатов реализации программы «Теннис»**

В секцию, как правило, принимаются дети с разным уровнем физического развития. Практика показывает, что в технически сложных видах спорта выявление способностей осуществляется не за один год. На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям и как развиваются эти способности под влиянием занятий. Так как в программе не ставится задача подготовки спортсменов-разрядников, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности обучения в спортивных школах.

Некоторые, особо одаренные учащиеся по итогам года могут переводиться в спортивные секции, детские спортивные школы. Для остальных детей результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, совершенствование физической подготовки (по результатам тестирования в начале и в конце учебного года) и проведенные соревнования.

### **Для оценки результатов реализации программы:**

1. Один раз в полгода проводится контрольное тестирование, которое включает в себя такие задания, как челнок 6\*5,5 м., прыжки на скакалке на время, броски мяча в длину, различные другие броски, чеканки, выполнение различных ударов на технику и на точность, и т.д.
2. Раз в полгода проходят соревнования (один раз - одиночные, один раз - парные);
3. Проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала;
4. Раз в год проходит оценка успехов, занимающихся по балльной системе.

### **Тестирование:**

#### **1 класс**

- челночный бег 6\*5,5м (время);
- бросок в длину (метры);

- тест на кол-во бросков мяча в пол за 30сек. (кол-во раз);
- тест на кол-во бросков в стену за 30сек. (кол-во раз);
- скакалка (кол-во прыжков за 30 сек.);
- чеканка вниз/вверх (кол-во раз вверх и вниз до потери мяча);
- проверка техники имитаций справа и слева с работой ног (экспертная оценка);
- удары справа\слева в корт из 5 попыток (кол-во раз).

## **2-4 классы**

- челночный бег 6\*5,5м (время);
- бросок в длину (метры);
- тест на кол-во бросков мяча в пол за 30сек. (кол-во раз);
- тест на кол-во бросков в стену за 30сек. (кол-во раз);
- скакалка (кол-во прыжков за 30 сек.);
- чеканка вниз/вверх с переворотом (кол-во раз до потери мяча);
- удары в стенку (кол-во раз до 1 ошибки);
- проверка техники имитаций справа и слева с работой ног (экспертная оценка);
- удары справа\слева в корт (кол-во раз из 5 попыток);
- тест на удержание мяча «ученик-тренер» (кол-во ударов до потери мяча);
- тест на удержание мяча «ученик-ученик» (кол-во ударов до потери мяча).

## **5 классы и старше**

- челночный бег 6\*5,5м (время);
- бросок в длину (метры);
- тест на кол-во бросков мяча в пол за 30сек. (кол-во раз);
- тест на кол-во бросков в стену за 30сек. (кол-во раз);
- скакалка (кол-во прыжков за 30 сек.);
- чеканка вниз/вверх с переворотом (кол-во раз до потери мяча);
- удары в стенку (кол-во раз до 1 ошибки);
- удары справа\слева в корт «по диагонали» (кол-во раз из 5 попыток);
- удары справа\слева в корт «по линии» (кол-во раз из 5 попыток);
- тест на удержание мяча «ученик-тренер» (кол-во ударов до потери мяча);
- тест на удержание мяча «ученик-ученик» (кол-во ударов до потери мяча);
- выполнение комбинации из 5 ударов (кол-во попаданий в корт);

- выполнение подачи (по 5 попыток в каждый квадрат).

Для оценки прогресса детей, не участвующих в соревнованиях, но посещающих тренировки 2 раза в неделю в течение учебного года, разработана **балльная система**:

**1 год обучения (необходимое количество баллов – 18)**

Название упражнения	на 3 балла	на 2 балла	на 1 балл
«Веер»	21 - 25 сек.	26 - 29 сек.	30 сек. и более
Чеканка вниз/вверх	15 раз и более	10 - 14 раз	9 раз и менее
Выполнение правильных по технике имитаций ударов (стойка, замах, точка удара, окончание удара, возвращение в исходное положение.)	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки и более
Набивание мячом в стенку	5 ударов и более	3 - 4 удара	2 удара и менее
Выполнение правильных по технике ударов справа/слева с отскока, слету, смеш (из 10 попыток)	5 попаданий и более	3 - 4 опадания	2 попадания и менее
Удержание мяча в игре против тренера	5 ударов и более	3 - 4 удара	2 удара и менее
Знание основных правил игры	1 ошибка	2-3 ошибки	4-5 ошибок

**2 год обучения (необходимое количество баллов – 24)**

Название упражнения	на 3 балла	на 2 балла	на 1 балл
«Веер»	20-24 сек.	25-28 сек.	29 сек. и более
Чеканка вниз/вверх	20 раз и более	11-19 раз	10 раз и менее
Чеканка с переворотом вниз/вверх	10 раз и более	7-9 раз	6 раз и менее
Выполнение правильных по технике имитаций ударов (стойка, замах, точка удара, окончание удара, возвращение в исходное положение.)	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки и более
Набивание мячом в стенку	7 ударов и более	5-6 ударов	4 удара и менее
Выполнение правильных по технике ударов справа/слева с отскока, слету, смеш (из 10 попыток)	6 попаданий и более	4-5 попаданий	3 попадания и менее
Удержание мяча в игре против тренера	6 ударов и более	4-5 ударов	3 удара и менее

Выполнение комбинации ударов «справа с отскока-слева с отскока-справа слету-слева слету-смеш»	1-2 ошибки	3 ошибки	4 ошибки и более
Знание основных правил игры	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки и более

### 3 год обучения (необходимое количество баллов - 30)

Название упражнения	на 3 балла	на 2 балла	на 1 балл
«Веер»	19-23 сек.	24-27 сек.	28 сек. и более
Чеканка вниз/вверх	25 раз и более	20-24 раза	19 раз и менее
Чеканка с переворотом вниз/вверх	15 раз и более	10-14 раз	9 раз и менее
Выполнение правильных по технике имитаций ударов (стойка, замах, точка удара, окончание удара, возвращение в исходное положение)	1 ошибка	2 ошибки	3 ошибки и более
Набивание мячом об стенку	10 ударов и более	7-9 ударов	6 ударов и менее
Выполнение правильных по технике ударов справа/слева с отскока, слету, смеш (из 10 попыток)	7 попаданий и более	5-6 попаданий	4 попадания и менее
Выполнение правильной по технике подачи (по 5 попыток в каждый квадрат)	по 3 попадания и более	по 2 попадания	по 1 попаданию
Удержание мяча в игре против тренера	7 ударов и более	5-6 ударов	4 удара и менее
Удержание мяча в игре «ученик-ученик»	7 раз и более	5-6 ударов	4 удара и менее
Выполнение комбинации ударов «справа с отскока-слева с отскока-справа слету-слева слету-смеш»	1 ошибка	2-3 ошибки	4 ошибки и более
Знание правил игры и умение произвести судейство	1 ошибка	2-3 ошибки	4-5 ошибок

### 4 год обучения (необходимое количество баллов – 33)

Название упражнения	на 3 балла	на 2 балла	на 1 балл
«Веер»	18-22 сек.	23-26 сек.	27 сек. и более
Чеканка вниз/вверх	30 раз и более	20-29 раз	19 раз и менее
Чеканка с переворотом вниз/вверх	20 раз и более	15-19 раз	14 раз и менее

Выполнение правильных по технике имитаций ударов (стойка, замах, точка удара, окончание удара, возвращение в исходное положение)	без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки и более
Набивание мячом в стенку	15 ударов и более	10-14 ударов	9 ударов и менее
Выполнение правильных по технике ударов справа/слева с отскока, слету, смеш (из 10 попыток)	8 попаданий и более	6-7 попаданий	5 попаданий и менее
Выполнение ударов справа/слева с отскока, справа/слева слету по направлениям (по 10 попыток)	6 попаданий и более	4-5 попаданий	3 попадания и менее
Выполнение правильной по технике подачи (по 5 попыток в каждый квадрат)	по 4 попадания и более	по 3 попадания	по 2 попадания и менее
Удержание мяча в игре против тренера	8 ударов и более	6-7 ударов	5 ударов и менее
Удержание мяча в игре «ученик-ученик»	15 ударов и менее	10-14 ударов	9 ударов и менее
Выполнение комбинации ударов «справа с отскока-слева с отскока-справа слету-слева слету-смеш»	1 ошибка и менее	2 ошибки	3 ошибки и более
Знание правил игры и умение произвести судейство	без ошибок	1-2 ошибки	3 ошибки и более

С целью проверки теоретических знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

### Технология образовательного процесса

Программа воспитания и развития у воспитанников Секции тенниса необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

#### **По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:**

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности
- Специальные упражнения для индивидуальной разминки
- Система упражнений для освоения тенниса
- Специальные силовые упражнения
- Комплекс парных физических упражнений
- Варианты коллективных физических упражнений
- Спортивные развивающие игры
- Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координации движений

- Методы сплочения детского спортивного коллектива
- Участие в спортивных соревнованиях
- Система навыков для проведения занятий с младшими воспитанниками
- Специальные упражнения для физического совершенствования

#### **Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:**

- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;
- теоретические знания

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

Педагог включает в план занятий такие упражнения, которые бы гармонично воздействовали на развитие всех мышц рук, ног, туловища. Также необходимо преподавать ребятам азы тенниса: научить не бояться мяча, правильно обращаться с ним, предлагать упражнения «школы мяча», научить манипуляциям и движениям с мячом.

На занятиях с младшими учащимися целесообразно использовать игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация движений, нет четкости движений при ходьбе, для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий, семенящий шаг, поэтому в занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Большое внимание на занятиях Секции тенниса уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хватки ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на площадке.

Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Учащиеся средней и старшей групп осваивают движения теннисистов на площадке, игру через сетку кроссом, по линии, с выходом к сетке, применяя при этом все изученные приемы.

Ребенок заинтересуется видом спорта всерьез только тогда, когда он сам разбирается в нем, может правильно судить о нем, хорошо знает правила игры.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические знания основ тенниса, истории тенниса, изучение сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

На занятиях постоянно укрепляется интерес учащихся к «сегодняшнему» теннису, соревнованиям «Большого Шлема», «Кубка Кремля» и

профессиональным турнирам, проходящим в нашей стране. Их посещение включено в учебные планы Секции тенниса. Для закрепления знаний проводятся теоретические «тренировки», работа над раскладами ударов, анализ ударов известных спортсменов по книгам и фотографиям, просмотр видеофильмов и видеозаписей собственных ударов воспитанников в замедленном темпе. Программой «Секция тенниса для детей» предусмотрена не только профильная подготовка учащихся, но и создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий, теплоте доброжелательному климату. На занятиях со старшими учащимися даются методические умения и навыки проведения физкультурных занятий с младшими воспитанниками. Обязательной частью работы является привлечение родителей к занятиям, проведение открытых занятий для них, организация различных соревнований для родителей с детьми.

**Основным способом обучения теннису является физкультурное занятие, в котором выделяются три части: вводная, основная и заключительная.**

**Цель вводной части занятия** - повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм.

Итак, прежде чем приступать к занятиям непосредственно с ракеткой и мячом, обучению ударам и их отработке, проводится **разминка**.

Разминка необходима для всех частей тела, так как, разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика.

Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело.

**Есть несколько вариантов разминочного бега:**

- бег на выносливость (задается фиксированное время, воспитанник бежит в произвольном темпе, не переходя на шаг);
- бег с ускорениями (задается фиксированное количество кругов, которые должен пробежать ребенок: одну четверть окружности дети пробегают с ускорением, во время бега в медленном темпе учащиеся восстанавливают дыхание для следующего ускорения);
- бег в «рваном» темпе (дети бегут в медленном темпе; затем, по хлопку тренера они ускоряют движение, пока педагог не хлопнет еще раз, после чего они опять переходят на медленный бег); число ускорений и их длительность определяет тренер, исходя из возможности детей;
- бег с различными элементами теннисных движений: с движением приставными шагами правым и левым боком; с движением спиной вперед; с подскоками и приседаниями во время бега; с движением «змейкой» правым и левым боком.

Движения задаются тренером по необходимости.

При общей разминке соблюдается принцип последовательности:

разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения и т.д.

При разминке (в частности, детей младшего возраста) используется игровой метод. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения, необходимые для дальнейших занятий теннисом.

Особенно полезны различные игры в мяч, в которых приобретаются "хватательные" навыки и навыки ловли (например, гандбол, «вышибаль», игра «отними мяч» и т. д.).

Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных



упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие, а также ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон.

При разминке проводятся индивидуальные, парные и коллективные упражнения; в ходе одного занятия возможно их комбинирование. При этом важно задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц).

**Для индивидуальной разминки имеется несколько специальных упражнений:**

**1. Для шейных позвонков:**

- круговое вращение головой;
- опускание головы с максимально сильным давлением на грудь.

**2. Для рук и плечевых суставов:**

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть - локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука - вверх, другая - вниз);
- вращение кистями рук;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.

**3. Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:**

- наклоны вперед и назад, прогнувшись
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук)
- круговое вращение корпуса
- круговые вращения таза.

**4. Для разминки ног:**

- приседания;
- пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180° для смены ноги в выпаде);
- пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
- перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
- махи ногами (правая нога к левой руке);
- вращение ноги в голеностопном суставе;
- прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах,
- упражнения со скакалкой.

## **5. Для мышц живота и укрепления пресса:**

- исходное положение - сидя на полу: удержание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными,
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение "носом-к-коленке", держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу - это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками.

## **6. Силовые упражнения:**

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- приседания;
- прыжки со скакалкой;
- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- отжимание (от лавочки, от пола)
- упражнения с набивным мячом.

## **7. Упражнения с ракеткой:**

- для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;
- держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево,
- держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол
- вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой);
- держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками.

## **8. Варианты коллективных упражнений и игр:**

- беговые игры с мячом («вышибаль», «футбол» и т.д.)
- различные эстафеты с передачей мяча из рук в руки, с ракетки на ракетку; с прыжками, приседаниями; с чеканкой, с броском в стенку и т.д.

### **Теннисные упражнения для 1 года обучения:**

- броски мяча в пол;
- броски мяча вверх;
- броски мяча в стену;
- броски мяча в паре (поймать с отскока, с лета);
- метание мяча на дальность;
- прыжки на мяч;
- переступы;
- броски мяча в движении;
- броски мяча друг другу (стоя в круге);
- броски через сетку в виде ударов;
- ловля мяча с 1 отскока;
- ловля мяча из-за головы на реакцию;
- упражнение «веер».

### **Упражнения с ракеткой для 1 года обучения:**

- растяжка мышц (наклоны, развороты «замочек», «восьмерка») с ракеткой в руках;
- упражнение «блинчик»;
- чеканка вниз и вверх;
- имитации ударов;
- бег с мячом на ракетке;
- передача мяча с ракетки на ракетку в паре;
- катание мяча в заданных направлениях;
- отбивание мяча из рук тренера;
- набивание мяча об стенку;
- подбрасывание мяча вверх и ловля ракеткой;
- подбрасывание мяча и попадание в лежащую на полу ракетку.

### **Теннисные упражнения для 2 года обучения:**

- броски 2 мячей в пол и вверх;
- броски мяча в стену 1 рукой;
- броски мяча в паре (поймать с отскока, с лета);

- набивание мяча ладонью;
- метание мяча на дальность;
- прыжки на мяч;
- переступы;
- броски мяча в движении;
- броски 2 мячей друг другу (стоя в круге);
- броски через сетку в виде ударов;
- ловля мяча с 1 отскока;
- ловля мяча из разных положений (из приседа, сидя, лежа);
- ловля мяча из-за головы на реакцию;
- ловля 2 мячей одновременно;
- упражнение «веер».

#### **Упражнения с ракеткой для 2 года обучения:**

- растяжка мышц (наклоны, развороты «замочек», «восьмерка») с ракеткой в руках;
- упражнение «блинчик»;
- чеканка вниз и вверх;
- чеканка в движении;
- имитации ударов;
- бег и приставной шаг с мячом на ракетке;
- перебрасывание мяча с ракетки на ракетку в паре;
- ведение мяча «змейкой»;
- бросок мяча в пол и удержание на ракетке без помощи рук;
- остановка ракеткой катящихся мячей;
- набивание мяча об стенку.

#### **Теннисные упражнения для 3 года обучения:**

- броски 2 мячей в пол на скорость;
- броски 2 мячей вверх;
- броски мяча в стену на скорость;
- броски мяча через сетку в паре (поймать с отскока, с лета);
- метание мяча на дальность правой и левой рукой;
- метание мяча в мишени;

- переступы;
- оббегание 2 конусов «восьмеркой»;
- броски мяча в движении;
- ловля мяча с 1 отскока;
- ловля мяча из разных положений (присед, сидя, лежа);
- ловля мяча из-за головы, из-за спины на реакцию;
- удержание мячей 1 и 2 руками;
- упражнение «веер».

### **Упражнения с ракеткой для 3 года обучения:**

- растяжка мышц (наклоны, развороты «замочек», «восьмерка») с ракеткой в руках;
- чеканка вниз и вверх с переворотом;
- чеканка в движении;
- имитации ударов в движении;
- бег с мячом или несколькими мячами на ракетке на скорость;
- ловля мяча на ракетку из разных положений (присед, сидя, лежа);
- броски мяча в паре с ракетки на ракетку без падения в пол;
- набивание мяча об стенку разными способами.

### **Теннисные упражнения для 4 года обучения:**

- броски 2 мячей в пол на скорость;
- броски 2 мячей вверх;
- броски мяча в стену на скорость;
- броски мяча через сетку в паре (поймать с отскока, с лета);
- метание мяча на дальность правой и левой рукой;
- метание мяча в мишени;
- переступы;
- броски 2 мячей в движении;
- ловля мяча с 1 отскока;
- ловля мяча из разных положений (присед, сидя, лежа);
- ловля мяча на в разных направлениях;
- упражнение «веер».

### **Упражнения с ракеткой для 4 года обучения:**

- растяжка мышц (наклоны, развороты «замочек», «восьмерка») с ракеткой в руках;
- чеканка вниз и вверх с переворотом правой и левой рукой;
- чеканка ободом;
- чеканка в движении;
- имитации ударов в движении;
- выполнение беговых упражнений с мячом на ракетке;
- набивание мяча об стенку разными способами.

**Основная часть занятия** включает в себя три элемента:

1. Выполнение общеразвивающих упражнений;
2. Обучение основным движениям и навыкам игры в теннис;
3. Подвижные игры.

### **В течение учебного года используется схема последовательного введения специальных упражнений:**

- первая неделя - упражнения с ракеткой и обучение координации;
- вторая неделя - упражнения с ракеткой и мячом и обучение метанию;
- третья неделя - упражнения с мячом и прыжковые упражнения;
- четвертая неделя - обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища, упражнения на внимание.

Первый вид упражнений - основной, а второй - дополнительный (общеразвивающий), используемый для повторения и закрепления освоенного материала, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные **педагогические принципы** - «от простого к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого воспитанника.

Завершает основную часть подвижная игра с использованием различных элементов тенниса. Физические упражнения в форме игры увлекают детей и дают им максимальную двигательную разрядку. Одновременно с этим, воспитанники непосредственно усваивают, что теннис - это не только изнурительное отрабатывание основных движений, ударов об стенку и через сетку, но и интересная, увлекательная игра. Учащиеся в этой части занятия показывают умение применять приобретенные навыки на практике.

**В заключительной части занятия** проводится или игра, или физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса.

Очень важно контролировать уровень физической нагрузки во время занятий. О реакции организма ребенка на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: учащийся начинает отвлекаться, появляется слабость, отдышка, бледнеет или краснеет лицо, нарушается

координация движений. В этих случаях необходимо постепенно снижать индивидуальную нагрузку.

Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет пульса ребенка на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной - не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70-90% и даже на 100%. Через 1-2 минуты после занятия частота пульса должна вернуться к исходному уровню и не превышать его более чем на 15-20%.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **Воспитание эмоциональной культуры спортсмена**

В спортивных занятиях удовлетворяется потребность учащихся в социализированном эмоциональном насыщении, той особой гамме переживаний, к которой его неудержимо влечет как к чему-то, необходимому для развития его личности.

В образовательном процессе Секции тенниса культивируются эмоции, в которых воспитанник испытывает потребность и которые придают непосредственную ценность спортивной деятельности. Спорт, благодаря этому, становится интересным занятием, увлекательным исследованием. Специально развиваются только те эмоции, которые сознанию ребенка представляются «ценными».

#### **Владение элементарными приемами самопомощи и помощи**

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

#### **Основные приемы самоконтроля:**

- прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки (норма: 100%, 170%, 150%),
- проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в конце тренировки);
- тестирование уровня концентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

#### **Основные приемы самопомощи:**

- восстановление дыхания;
- фиксация растянутых мышц;
- локализация ушибов;
- восстановление и фиксирование своего внимания;
- коррекция движений.

#### **К методам восстановления дыхания относятся:**

- глубокие вдохи и выдохи;
- вдохи с обхватыванием руками груди, вдохи с одновременным опусканием рук;
- если при беге колет в бок, необходимо перейти на шаг, и, делая выдох, нажимать на больной бок;
- поднятие (при вдохе) и опускание (при выдохе) рук.

### Список литературы:

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис. Школа чемпионской игры и подготовки. – М.: «АСТ-ПРЕСС», 2001.
2. Всеволодов И.В. Материально-техническая база тенниса. – М.: «С. Принт», 2000.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса. – М.: Терра спорт, 1999.
4. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса. – М.: «Дедалус», 2002.
5. Голенко В.А., Скородумова А.П. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт.
6. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов. – М.: «Принт Центр», 2000.
7. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. – М.: «PRO PRESS», 1994.
8. Фоменко Б.И. Энциклопедия российского тенниса – М.: «Большая российская энциклопедия», 1998.
9. Янчук В.Н. Простые истины мастерства. – М.: «АСТ-ПРЕСС», 2001.
10. Правила тенниса. Кодекс поведения. Терминология. – М.: ФиС, 1998.



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности  
«Теннис»

1-й год обучения "Детский сад" (понедельник, среда и пятница)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе					
			теоретических	практических	даты проведения			
<b>Раздел 1. Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ</b>		<b>6</b>						
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Упражнения на развитие мышц ног и мышц рук.		2		04.09.2023 06.09.2023	01.09.2023 06.09.2023	01.09.2023 04.09.2023	
2	ОФП.ОРУ.			2	11.09.2023 13.09.2023	08.09.2023 13.09.2023	08.09.2023 11.09.2023	
3	Упражнение на развитие координации движений.			2	18.09.2023 20.09.2023	15.09.2023 20.09.2023	15.09.2023 18.09.2023	
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>		<b>14</b>						
4	ОФП.ОРУ.			2	25.09.2023 27.09.2023	22.09.2023 27.09.2023	22.09.2023 25.09.2023	
5	Входное тестирование уровня физических качеств.			2	02.10.2023 04.10.2023	29.09.2023 04.10.2023	29.09.2023 02.10.2023	
6	Входное тестирование уровня теннисных навыков.			2	09.10.2023 10.10.2023	06.10.2023 11.10.2023	06.10.2023 09.10.2023	
7	Разучивание упражнений. Игра.			2	16.10.2023 18.10.2023	13.10.2023 18.10.2023	13.10.2023 16.10.2023	
8	ОФП.ОРУ.			2	23.10.2023 25.10.2023	20.10.2023 25.10.2023	20.10.2023 23.10.2023	
9	Обучение имитациям ударов. Отработка ударов по мячу.			2	30.10.2023 01.11.2023	27.10.2023 01.11.2023	27.10.2023 30.10.2023	

10	Упражнения на развитие ловкости.			2	08.11.2023 13.11.2023	03.11.2023 08.11.2023	03.11.2023 10.11.2023
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Повторный инструктаж по ТБ</b>		<b>56</b>					
11	Отработка движений по площадке.			2	15.11.2023 20.11.2023	10.11.2023 15.11.2023	13.11.2023 17.11.2023
12	Одновременная работа рук и ног.			2	22.11.2023 27.11.2023	17.11.2023 22.11.2023	20.11.2023 24.11.2023
13	Выполнение упражнений специальной подготовки, на координацию движений.			2	29.11.2023 04.12.2023	24.11.2023 29.11.2023	27.11.2023 01.12.2023
14	Обучение имитациям ударов. Отработка ударов по мячу.			2	06.12.2023 12.12.2023	01.12.2023 06.12.2023	04.12.2023 08.12.2023
15	Обучение движению по площадке.			2	13.12.2023 18.12.2023	08.12.2023 13.12.2023	11.12.2023 15.12.2023
16	Инструктаж по ОТ и ТБ.		2		20.12.2023 01.01.2024	15.12.2023 20.12.2023	18.12.2023 22.12.2023
17	Упражнения с мячом и ракеткой.			2	15.01.2024 17.01.2024	22.12.2023 10.01.2024	12.01.2024 15.01.2024
18	Обучение движениям по площадке с ракеткой.			2	22.01.2024 24.01.2024	12.01.2024 17.01.2024	19.01.2024 22.01.2024
19	Комплекс ОРУ на отработку движений с ракеткой.			2	28.01.2024 31.01.2024	19.01.2024 24.01.2024	26.01.2024 29.01.2024
20	ОФП и ОРУ			2	05.02.2024 07.02.2024	26.01.2024 31.01.2024	02.02.2024 05.02.2024
21	Упражнения на чеканку мяча ракеткой.			2	12.02.2024 14.02.2024	02.02.2024 07.02.2024	09.02.2024 12.02.2024
22	Упражнения на подбрасывание мяча.			2	19.02.2024 21.02.2024	09.02.2024 14.02.2024	16.02.2024 19.02.2024
23	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.			2	26.02.2024 28.02.2024	16.02.2024 21.02.2024	26.02.2024 01.03.2024
24	Обучение имитации ударов справа.			2	04.03.2024 06.03.2024	28.02.2024 01.03.2024	04.03.2024 11.03.2024
25	ОФП и ОРУ			2	11.03.2024 13.03.2024	06.03.2024 13.03.2024	15.03.2024 18.03.2024

26	Упражнения для ног при имитации ударов справа.			2	18.03.2024 20.03.2024	15.03.2024 20.03.2024	22.03.2024 25.03.2024
27	Обучение правильному выполнению ударов справа.			2	25.03.2024 27.03.2024	22.03.2024 27.03.2024	29.03.2024 01.04.2024
28	Упражнения с мячом и ракеткой.			2	01.04.2024 03.04.2024	29.03.2024 03.04.2024	05.04.2024 08.04.2024
29				2	08.04.2024 10.04.2024	05.04.2024 10.04.2024	12.04.2024 15.04.2024
30				2	15.04.2024 17.04.2024	12.04.2024 17.04.2024	19.04.2024 22.04.2024
31	Упражнения с мячом на координацию.			2	22.04.2024 24.04.2024	19.04.2024 24.04.2024	26.04.2024 29.04.2024
32				2	29.04.2024 06.05.2024	26.04.2024 03.05.2024	03.05.2024 06.05.2024
33				2	08.05.2024 13.05.2024	08.05.2024 15.05.2024	13.05.2024 17.05.2024
34	ОФП и ОРУ			2	15.05.2024 20.05.2024	17.05.2024 22.05.2024	20.05.2024 24.05.2024
35	Упражнения на скорость и ловкость.			2	22.05.2024 27.05.2024	24.05.2024 29.05.2024	27.05.2024 31.05.2024
36	Обучение правильному выполнению ударов слева.			2	29.05.2024 03.06.2024	31.05.2024 05.06.2024	03.06.2024 07.06.2024
37	Координация рук, ног и туловища при выполнении ударов.			2	05.06.2024 10.06.2024	14.06.2024 19.06.2024	10.06.2024 14.06.2024
38	ОФП и ОРУ			2	17.06.2024 19.06.2024	21.06.2024 29.06.2024	17.06.2024 21.06.2024
<b>Раздел 4. Контрольные испытания.</b>		<b>2</b>					
39	Выполнение контрольных тестов.			2	24.06.2024 26.06.2024	28.06.2024	24.06.2024 28.06.2024
<b>Всего часов по каждой группе:</b>		<b>78</b>	<b>4</b>		<b>78</b>	<b>77</b>	<b>78</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Теннис»

**2-й год обучения " 1 класс" (понедельник, среда и пятница)**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ. ОФП</b>		<b>3</b>			
1	Инструктаж по ОТ и ТБ. Обсуждение основных правил поведения на занятии.		1		01.09.2023
2	ОФП.ОРУ.			1	04.09.2023
3	ОФП.ОРУ.			1	06.09.2023
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>12</b>			
4	Упражнение на развитие координации движений.			1	08.09.2023
5	ОФП.ОРУ.			1	11.09.2023
6	Входное тестирование уровня физических качеств.			1	13.09.2023
7	Входное тестирование уровня теннисных навыков.			1	15.09.2023
8	ОФП.ОРУ.			1	18.09.2023
9	Теннисные упражнения с мячом.			1	20.09.2023
10	Разучивание новых упражнений. Игра.			1	22.09.2023
11	ОФП.ОРУ.			1	25.09.2023
12	Повторение имитаций ударов. Повторение выполнения ударов по мячу.			1	27.09.2023
13	Упражнения на развитие ловкости.			1	29.09.2023
14	ОФП.ОРУ.			1	02.10.2023
15	Разучивание новых упражнений. Игра.			1	04.10.2023
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка.</b>		<b>51</b>			
16	Отработка движений по площадке.			1	06.10.2023

17	Повторение имитаций ударов справа.			1	09.10.2023
18	Выполнение упражнений специальной подготовки.			1	11.10.2023
19	Выполнение упражнений на координацию движений.			1	13.10.2023
20	Повторение имитаций ударов слева.			1	16.10.2023
21	Отработка движения по площадке.			1	18.10.2023
22	Отработка ударов об стенку.			1	20.10.2023
23	Игра через сетку. Отработка ударов справа "по диагонали".			1	08.11.2023
24	Комплекс ОРУ на отработку движений с ракеткой.			1	10.11.2023
25	Игра через сетку. Отработка ударов справа "по линии".			1	13.11.2023
26	Игра через сетку в парах.			1	15.11.2023
27	Отработка ударов слева "по диагонали".			1	17.11.2023
28	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.			1	20.11.2023
29	Отработка ударов слева "по линии".			1	22.11.2023
30	Отработка игры через сетку "по диагонали" и "по линии".			1	24.11.2023
31	Выполнение имитаций "резаных" ударов.			1	27.11.2023
32	Выполнение "резаных" ударов об стенку.			1	29.11.2023
33	Упражнения с мячом и ракеткой.			1	01.12.2023
34	Выполнение имитаций "крученых" ударов.			1	04.12.2023
35	Выполнение "крученых" ударов об стенку.			1	06.12.2023
36	Упражнения на скорость, ловкость.			1	08.12.2023
37	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой.			1	11.12.2023
38	ОФП.ОРУ.			1	13.12.2023
39	Отработка игры через сетку с использованием "крученых" и "резаных" ударов.			1	15.12.2023
40	Обучение правильному выполнению ударов слева.			1	18.12.2023
41	Координация рук, ног и туловища при выполнении ударов.			1	20.12.2023
42	Выполнение имитации подачи и "смеша".			1	22.12.2023

43	Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Отработка подачи об стенку.			1	08.01.2024
44	Отработка ударов.			1	10.01.2024
45	Упражнения с мячом и ракеткой.			1	13.01.2024
46	Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Отработка подачи через сетку.			1	15.01.2024
47	Упражнения на координацию движений.			1	17.01.2024
48	Игра через сетку с применением различных приемов.			1	20.01.2024
49	Игра через сетку с применением различных приемов.			1	22.01.2024
50	ОФП.ОРУ.			1	24.01.2024
51	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой.			1	27.01.2024
52	Отработка ударов.			1	29.01.2024
53	Выполнение комбинаций ударов.			1	02.02.2024
54	Отработка выходов к сетке и ударами с лета с игры.			1	05.02.2024
55	Инструктаж по ОТ и ТБ.		1		07.02.2024
56	Отработка ударов справа и слева.			1	09.02.2024
57	Отработка ударов по направлениям.			1	12.02.2024
58	Отработка в игре ударов "по диагонали".			1	14.02.2024
59	Отработка в игре ударов "по линии".			1	16.02.2024
60	Выполнение комбинаций ударов.			1	19.02.2024
61	Чередование ударов "по диагонали" и "по линии" в стенку и через сетку.			1	21.02.2024
62	Отработка различных видов ударов в игре.			1	11.03.2024
63	Игра на счет.			1	13.03.2024
64	Повторение пройденного материала.			1	15.03.2024
65	Имитация ударов справа			1	18.03.2024
66	Имитация ударов слева			1	20.03.2024
<b>Раздел 4. Технично-практическая подготовка</b>			<b>32</b>		
67	Имитация ударов справа и слева			1	22.03.2024
68	Упражнение всер с имитацией ударов			1	25.03.2024

69	Имитация подачи			1	27.03.2024
70	Практическая подача			1	29.03.2024
71	Практическая подача			1	01.04.2024
72	Отработка ударов справа и слева.			1	03.04.2024
73	Обучение резанному удару справа			1	05.04.2024
74	Обучение резанному удару слева			1	08.04.2024
75	Обучение игре слета справа			1	10.04.2024
76	Обучение игре слета слева			1	12.04.2024
77	Игра на удержание мяча			1	15.04.2024
78	Игра на удержание мяча			1	17.04.2024
79	Изучение свечи			1	19.04.2024
80	Отработка свечи			1	22.04.2024
81	Практика свечи в игре с соперником			1	24.04.2024
82	Игра на счет.			1	26.04.2024
83	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой.			1	13.05.2024
84	Отработка ударов.			1	15.05.2024
85	Выполнение комбинаций ударов.			1	17.05.2024
86	Игра через сетку с подачи с применением различных приемов.			1	20.05.2024
87	Отработка выходов к сетке и ударами с лета с игры.			1	22.05.2024
88	Отработка ударов справа и слева.			1	24.05.2024
89	Отработка ударов по направлениям.			1	27.05.2024
90	Отработка в игре ударов "по диагонали".			1	29.05.2024
91	Отработка в игре ударов "по линии".			1	31.05.2024
92	Выполнение комбинаций ударов.			1	03.06.2024
93	Чередование ударов "по диагонали" и "по линии" в стенку и через			1	05.06.2024
94	сетку.			1	07.06.2024
95	Отработка свечи			1	10.06.2024
96	Практика свечи в игре с соперником			1	14.06.2024
97	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой			1	17.06.2024
98				1	19.06.2024
<b>Раздел 5. Тестовые процедуры</b>				3	

99	Тестовые упражнения			1	21.06.2024
100				1	24.06.2024
101				1	26.06.2024
		<b>Всего часов:</b>	<b>101</b>	<b>2</b>	<b>99</b>

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Теннис»

Третий год обучения (2-4 классы, понедельник, среда и пятница)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ.</b>		<b>3</b>	<b>1</b>		01.09.2023
1	Инструктаж по ОТ и ТБ.				
2	Упражнения на развитие мышц ног и мышц рук.			1	04.09.2023
3	ОФП. ОРУ.			1	06.09.2023
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>		<b>19</b>			
4	Упражнение на развитие координации движений.			1	08.09.2023
5	ОФП.ОРУ.			1	11.09.2023
6	Тестирование уровня физических качеств.			1	13.09.2023
7	Тестирование уровня теннисных навыков.			1	15.09.2023
8	Выполнение теннисных упражнений на скорость.			1	18.09.2023
9	Теннисные упражнения с мячом.			1	20.09.2023
10	Разучивание новых упражнений. Игра.			1	22.09.2023
11	ОФП. ОРУ.			1	25.09.2023
12	Выполнение теннисных упражнений на ловкость.			1	27.09.2023
13	Повторение пройденного материала.			1	29.09.2023
14	Чередование отработки ударов и ОРУ.			1	02.10.2023
15	Разучивание новых упражнений. Игра.			1	04.10.2023
16	Чередование отработки ударов и ОФП.			1	06.10.2023



17	Выполнение упражнений на выносливость.			1	09.10.2023
18	Игра об стенку. Повторение ударов.			1	11.10.2023
19	Выполнение упражнений специальной подготовки.			1	13.10.2023
20	Выполнение упражнений на координацию движений.			1	16.10.2023
21	Совершенствование техники имитаций ударов с работой ног.			1	18.10.2023
22	ОФП. Игра.			1	20.10.2023
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Повторный инструктаж по ТБ</b>		<b>43</b>			
23	Отработка ударов об стенку.			1	08.11.2023
24	Отработка ударов справа и слева с полулета.			1	10.11.2023
25	Игра через сетку. Совершенствование ударов справа и слева "по диагонали".			1	13.11.2023
26	Игра через сетку в парах.			1	15.11.2023
27	Совершенствование ударов справа и слева "по линии".			1	17.11.2023
28	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.			1	20.11.2023
29	Имитации ударов "смеш" и подачи.			1	22.11.2023
30	Отработка игры через сетку "по диагонали" и "по линии".			1	24.11.2023
31	Выполнение имитаций и отработка "резаных" ударов.			1	27.11.2023
32	Выполнение "резаных" ударов об стенку и через сетку.			1	29.11.2023
33	Упражнения с мячом и ракеткой.			1	01.12.2023
34	Отработка удара "смеш".			1	04.12.2023
35	Выполнение "крученых" ударов об стенку и через сетку.			1	06.12.2023
36	Упражнения на скорость, ловкость.			1	08.12.2023
37	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой.			1	11.12.2023
38	ОФП.ОРУ.			1	13.12.2023
39	Отработка комбинаций "крученых" и "резаных" ударов.			1	15.12.2023
40	ОФП.ОРУ.			1	18.12.2023
41	Координация рук, ног и туловища при выполнении различных ударов.			1	20.12.2023
42	Выполнение имитации и отработка подачи и "смеша".			1	22.12.2023
43	Выполнение комбинаций ударов.			1	08.01.2024
44	Отработка подачи и "смеша" об стенку.			1	10.01.2024

45	Отработка различных ударов.			1	13.01.2024
46	Отработка подачи по мишеням.			1	15.01.2024
47	Соревнования по бегу, прыжкам, броскам.			1	17.01.2024
48	Упражнения на координацию движений.			1	20.01.2024
49	Игра через сетку с применением различных приемов.			1	22.01.2024
50	Игра через сетку с применением различных приемов.			1	24.01.2024
51	ОФП.ОРУ.			1	27.01.2024
52	Упражнения на работу ног.			1	29.01.2024
53	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ		1		02.02.2024
54	Выполнение комбинаций ударов.			1	05.02.2024
55	Игра через сетку с подачи с применением различных приемов.			1	07.02.2024
56	Отработка выходов к сетке и ударами с лета с игры.			1	09.02.2024
57	Отработка ударов справа и слева.			1	12.02.2024
58	Отработка ударов по направлениям.			1	14.02.2024
59	Отработка в игре ударов "по диагонали".			1	16.02.2024
60	Отработка в игре ударов "по линии".			1	19.02.2024
61	Выполнение комбинаций ударов.			1	21.02.2024
62	Чередование ударов "по диагонали" и "по линии" в стенку и через сетку.			1	11.03.2024
63	Отработка различных видов ударов в игре.			1	13.03.2024
64	Отработка ударов.			1	15.03.2024
65	Повторение пройденного материала.			1	18.03.2024
<b>Раздел 4. Игровая подготовка.</b>			<b>33</b>		
66	Игра на счет.			1	20.03.2024
67	Игра на счет.			1	22.03.2024
68	Игра по парам. Отработка сложных комбинаций со сменой темпа.			1	25.03.2024
69	Игра с выходом к сетке и игрой "с полулета".			1	27.03.2024
70	Движения теннисистов в необычных ситуациях.			1	29.03.2024
71	Игра по парам с применением различных приемов.			1	01.04.2024
72	Отработка выхода к сетке с подачи.			1	03.04.2024

73	Отработка и выполнение "топ-спинов".			1	05.04.2024
74	Выполнение подачи с розыгрышами.			1	08.04.2024
75	Игра "один на один" против тренера, с применением различных приемов.			1	10.04.2024
76	Игра по парам с розыгрышем "по диагонали".			1	12.04.2024
77	Игра через сетку по парам.			1	15.04.2024
78	Игра по парам с подачи.			1	17.04.2024
79	Игра по парам с подачи.			1	19.04.2024
80	Отработка и выполнение "топ-спинов".			1	22.04.2024
81	Отработка попеременно ударов справа и слева, "кроссом" и "по линии".			1	24.04.2024
82	Совершенствование ударов с лета и "смеш".			1	26.04.2024
83	ОФП, ОРУ.			1	13.05.2024
84	Повторение пройденного материала.			1	15.05.2024
85	Совершенствование выхода к сетке с игры.			1	17.05.2024
86	Игра по парам. Отработка сложных комбинаций со сменой темпа.			1	20.05.2024
87	Игра один на один.			1	22.05.2024
88	ОФП, ОРУ.			1	24.05.2024
89	Упражнения на развитие координации, силы, ловкости.			1	27.05.2024
90	Отработка различных ударов об стенку.			1	29.05.2024
91	Упражнения на точность ударов.			1	31.05.2024
92	Отработка попеременно "крученых" и "резаных" ударов.			1	03.06.2024
93	Выполнение серий ударов на количество ошибок.			1	05.06.2024
94	Отработка различных ударов.			1	07.06.2024
95	Отработка взаимодействия игроков в парной игре.			1	10.06.2024
96	Игра по парам. Отработка сложных комбинаций со сменой темпа.			1	14.06.2024
97	игра на счет.			1	17.06.2024
98	Выполнение комбинаций ударов.			1	19.06.2024
<b>Раздел 5. Итоговое тестирование</b>				<b>3</b>	
99	Тестовые упражнения.			1	21.06.2024

100	Тестовые упражнения.			1	24.06.2024
101	Тестовые упражнения.			1	26.06.2024
<b>Всего часов:</b>		<b>101</b>	<b>2</b>	<b>99</b>	

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Теннис»

Четвертый год обучения (5-8 классы, понедельник, среда и пятница)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ</b>		<b>2</b>			
1	Инструктаж по ОТ и ТБ.		1		01.09.2023
2	Повторение пройденного материала.			1	04.09.2023
<b>Раздел 2. ОФП, ОРУ</b>		<b>21</b>			
3	ОФП. ОРУ.			1	06.09.2023
4	Упражнение на развитие координации движений.			1	08.09.2023
5	ОФП, ОРУ.			1	11.09.2023
6	Тестирование уровня физических качеств.			1	13.09.2023
7	Тестирование уровня теннисных навыков.			1	15.09.2023
8	Выполнение теннисных упражнений на скорость, ловкость.			1	18.09.2023
9	Теннисные упражнения с мячом.			1	20.09.2023
10	Разучивание новых упражнений. Игра.			1	22.09.2023
11	ОФП. ОРУ.			1	25.09.2023
12	Выполнение теннисных упражнений на скорость, реакцию.			1	27.09.2023
13	Повторение пройденного материала.			1	29.09.2023
14	Чередование отработки ударов и ОРУ.			1	02.10.2023
15	Разучивание новых упражнений. Игра.			1	04.10.2023
16	Чередование отработки ударов и ОФП.			1	06.10.2023

17	Выполнение упражнений на выносливость.			1	09.10.2023
18	Игра об стенку. Повторение ударов.			1	11.10.2023
19	Выполнение упражнений специальной подготовки.			1	13.10.2023
20	Выполнение упражнений на координацию движений.			1	16.10.2023
21	Совершенствование техники имитаций ударов с работой ног.			1	18.10.2023
22	Отработка различных ударов.			1	20.10.2023
23	ОФП. Игра.			1	08.11.2023
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Повторный инструктаж по ТБ</b>		<b>50</b>			
24	Отработка перемещения по площадке.			1	10.11.2023
25	Повторение имитаций различных ударов.			1	13.11.2023
26	Совершенствование различных ударов в стенку.			1	15.11.2023
27	Игра через сетку в парах.			1	17.11.2023
28	Совершенствование ударов справа и слева.			1	20.11.2023
29	Игра со сменой партнеров.			1	22.11.2023
30	Совершенствование ударов справа и слева.			1	24.11.2023
31	Отработка игры через сетку "по диагонали" и "по линии".			1	27.11.2023
32	Отработка техники различных видов ударов.			1	29.11.2023
33	Игра по парам и против тренера.			1	01.12.2023
34	Упражнения с мячом и ракеткой.			1	04.12.2023
35	Отработка ударов с лета и "смеш".			1	06.12.2023
36	Разучивание удара "драйвволей"			1	08.12.2023
37	Упражнения на скорость, ловкость, точность бросков, работу ног.			1	11.12.2023
38	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой.			1	13.12.2023
39	ОФП.ОРУ.			1	15.12.2023
40	Отработка ударов с лета и "драйвволей".			1	18.12.2023
41	Отработка ударов с лета и "драйвволей".			1	20.12.2023
42	Соревнования по бегу, прыжкам, броскам мяча.			1	22.12.2023
43	Отработка имитаций подачи и "смеша".			1	08.01.2024

44	Выполнение комбинаций различных ударов.			1	10.01.2024
45	Отработка подачи и "смеша" об стенку.			1	13.01.2024
46	Отработка игры "по диагонали" в парах.			1	15.01.2024
47	Отработка подачи по мишеням.			1	17.01.2024
48	Разучивание резаного и укороченного ударов.			1	20.01.2024
49	Отработка игры "по линии" в парах.			1	22.01.2024
50	Игра через сетку с применением различных приемов.			1	24.01.2024
51	Игра через сетку с применением различных приемов.			1	27.01.2024
52	ОФП.ОРУ.			1	29.01.2024
53	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.		1		02.02.2024
54	Отработка резаного и укороченного ударов.			1	05.02.2024
55	Отработка ударов.			1	07.02.2024
56	Выполнение комбинаций различных ударов.			1	09.02.2024
57	Игра через сетку с подачи с применением различных приемов.			1	12.02.2024
58	Игра по парам с применением различных приемов.			1	14.02.2024
59	Отработка ударов справа и слева.			1	16.02.2024
60	Отработка ударов по направлениям.			1	19.02.2024
61	Игра против тренера с применением различных ударов.			1	21.02.2024
62	Отработка выходов к сетке с "резаного" удара.			1	11.03.2024
63	Выполнение комбинаций ударов.			1	13.03.2024
64	Повторение пройденного материала.			1	15.03.2024
65	Отработка различных ударов в игре.			1	18.03.2024
66	Совершенствование ударов справа и слева.			1	20.03.2024
67	Совершенствование подачи.			1	22.03.2024
68	Совершенствование приема подачи.			1	25.03.2024
69	Совершенствование подачи и приема подачи.			1	27.03.2024
70	Отработка ударов по мишеням.			1	29.03.2024
71	Движения теннисистов в необычных ситуациях.			1	01.04.2024
72	Отработка ударов по мишеням.			1	03.04.2024

73	Отработка подачи по мишеням.			1	05.04.2024
<b>Раздел 4. Игровая подготовка</b>		<b>24</b>			
74	Игра по парам.			1	08.04.2024
75	Выполнение подачи с розыгрышами.			1	10.04.2024
76	Игра "один на один" против тренера, с применением различных приемов.			1	12.04.2024
77	Игра на счет пара на пару.			1	15.04.2024
78	Игра через сетку по парам.			1	17.04.2024
79	Игра на счет против тренера.			1	19.04.2024
80	Игра на счет против тренера.			1	22.04.2024
81	Игра на счет с применением различных приемов.			1	24.04.2024
82	Совершенствование "крученных" ударов.			1	26.04.2024
83	Совершенствование ударов с лета и "смеш".			1	13.05.2024
84	ОФП, ОРУ.			1	15.05.2024
85	Повторение пройденного материала.			1	17.05.2024
86	Совершенствование "резаных" ударов.			1	20.05.2024
87	Игра по парам. Отработка комбинаций ударов.			1	22.05.2024
88	Подготовка к соревнованиям.			1	24.05.2024
89	Упражнения на развитие координации, силы, ловкости.			1	27.05.2024
90	Отработка различных ударов об стенку.			1	29.05.2024
91	Отработка точности ударов.			1	31.05.2024
92	ОФП, ОРУ.			1	03.06.2024
93	Выполнение комбинаций ударов.			1	05.06.2024
94	Выполнение серий ударов на количество ошибок.			1	07.06.2024
95	Совершенствование выполнения различных ударов.			1	10.06.2024
96	Отработка взаимодействия игроков в парной игре.			1	14.06.2024
97	Отработка взаимодействия игроков в парной игре.			1	17.06.2024
<b>Раздел 5. Контрольные тестирования</b>		<b>4</b>			
98	Тестовые упражнения.			1	19.06.2024
99	Тестовые упражнения.			1	21.06.2024

100	Тестовые упражнения.			1	24.06.2024
101	Тестовые упражнения.			1	26.06.2024
		<b>Всего часов:</b>	<b>101</b>	2	99

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Теннис»

Пятый год обучения (9-11 классы, понедельник, среда и пятница)

№	Наименование разделов и тем	Общее количество учебных часов	В том числе		Сроки проведения
			теоретических	практических	
<b>Раздел 1. Организация занимающихся. Инструктаж по ТБ</b>		<b>2</b>			
1	Инструктаж по ОТ и ТБ.		1		01.09.2023
2	Повторение пройденного материала.			1	04.09.2023
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка.</b>		<b>14</b>			
3	ОФП.ОРУ.			1	06.09.2023
4	Упражнение на развитие координации движений, скорости, ловкости.			1	08.09.2023
5	ОФП.ОРУ.			1	11.09.2023
6	Тестирование уровня физических качеств.			1	13.09.2023
7	Тестирование уровня теннисных навыков.			1	15.09.2023
8	ОФП.ОРУ.			1	18.09.2023
9	Выполнение теннисных упражнений.			1	20.09.2023
10	Разучивание новых упражнений. Игра.			1	22.09.2023
11	ОФП.ОРУ.			1	25.09.2023
12	Повторение основных ударов.			1	27.09.2023
13	Упражнения на развитие ловкости. Выносливости.			1	29.09.2023
14	Разучивание новых упражнений. Игра.			1	02.10.2023
15	ОФП, ОРУ.			1	04.10.2023
16	Выполнение упражнений специальной подготовки.			1	06.10.2023



<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка. Повторный инструктаж по ТБ</b>		<b>46</b>			
17	Отработка имитаций ударов с работой ног.			1	09.10.2023
18	Отработка скоростного перемещения по площадке.			1	11.10.2023
19	Выполнение упражнений специальной подготовки.			1	13.10.2023
20	Совершенствование различных видов ударов.			1	16.10.2023
21	Отработка ударов с различными видами накрутки.			1	18.10.2023
22	Совершенствование ударов об стенку.			1	20.10.2023
23	Отработка ударов справа и слева в различном темпе.			1	08.11.2023
24	Игра по парам со сменой партнеров.			1	10.11.2023
25	Комплекс ОРУ на отработку движений с ракеткой.			1	13.11.2023
26	Упражнения на координацию, ловкость, работу ног.			1	15.11.2023
27	Игра через сетку в парах.			1	17.11.2023
28	Совершенствование ударов "свеча" и "драйвволей".			1	20.11.2023
29	Отработка выхода к сетке с "резаных" и "укороченных" ударов.			1	22.11.2023
30	Совершенствование техники ударов по направлениям.			1	24.11.2023
31	Совершенствование ударов с лета и "смеш" об стенку и через сетку.			1	27.11.2023
32	Совершенствование "резаных" ударов об стенку.			1	29.11.2023
33	Теннисные упражнения с мячом и ракеткой.			1	01.12.2023
34	Игра по парам.			1	04.12.2023
35	Отработка крученых и резаных ударов об стенку.			1	06.12.2023
36	Упражнения на скорость, ловкость, выносливость.			1	08.12.2023
37	Игра на счет.			1	11.12.2023
38	ОФП.ОРУ.			1	13.12.2023
39	Выполнение комбинаций ударов.			1	15.12.2023
40	Игра по парам с применением различных ударов.			1	18.12.2023
41	Совершенствование подачи и приема в определенных направлениях.			1	20.12.2023
42	Игра против тренера с применением различных ударов.			1	22.12.2023
43	Отработка подачи об стенку.			1	08.01.2024
44	Отработка атакующего приема подачи.			1	10.01.2024
45	Упражнения с мячом и ракеткой.			1	13.01.2024
46	ОФП.ОРУ.			1	15.01.2024
47	Отработка атакующих ударов справа и слева по мишеням.			1	17.01.2024

48	Отработка крученой и плоской подачи по мишеням.			1	20.01.2024
49	ОФП.ОРУ.			1	22.01.2024
50	ОФП.ОРУ.			1	24.01.2024
51	Комплекс упражнений с мячом и ракеткой.			1	27.01.2024
52	Отработка различных ударов.			1	29.01.2024
53	Выполнение комбинаций ударов.			1	02.02.2024
54	Игра через сетку с подачи с применением различных приемов.			1	05.02.2024
55	Повторный инструктаж по ОТ и ТБ.		1		07.02.2024
56	Совершенствование ударов с лета и "смеш".			1	09.02.2024
57	Совершенствование ударов с лета и "смеш".			1	12.02.2024
58	Отработка ударов по направлениям.			1	14.02.2024
59	Отработка ударов по направлениям.			1	16.02.2024
60	Отработка ударов по направлениям.			1	19.02.2024
61	Выполнение комбинаций ударов.			1	21.02.2024
62	Совершенствование техники "крученых" и "резаных" ударов.			1	11.03.2024
<b>Раздел 4. Изучение новых видов ударов. Совершенствование техники выполнения уже изученных ударов и приемов</b>		<b>30</b>			
63	Теоретическое занятие о тактике. СФП			1	13.03.2024
64	Теоретическое занятие о тактике. СФП			1	15.03.2024
65	Спарринг тренировка 2 и более человек			1	18.03.2024
66	Спарринг тренировка 2 и более человек			1	20.03.2024
67	Игра на удержание мяча			1	22.03.2024
68	Игра на удержание мяча			1	25.03.2024
69	Практика сильных ударов			1	27.03.2024
70	Практика сильных ударов			1	29.03.2024
71	Практика второй подачи(резанная)			1	01.04.2024
72	Практика второй подачи(резанная)			1	03.04.2024
73	Прием второй подачи			1	05.04.2024
74	Прием второй подачи			1	08.04.2024
75	Практика игры в Тай-брейк			1	10.04.2024
76	Практика игры в Тай-брейк			1	12.04.2024
77	Изучение ударов Драйв справа			1	15.04.2024

78	Изучение ударов Драйв справа			1	17.04.2024
79	Изучение ударов Драйв слева			1	19.04.2024
80	Изучение ударов Драйв слева			1	22.04.2024
81	Отработка ударов Драйв справа и слева			1	24.04.2024
82	Отработка ударов Драйв справа и слева			1	26.04.2024
83	Подача с выходом к сетке			1	13.05.2024
84	Подача с выходом к сетке			1	15.05.2024
85	Прием подачи с выходом к сетке			1	17.05.2024
86	Прием подачи с выходом к сетке			1	20.05.2024
87	Игра на счет (Весь матч из трех сетов)			1	22.05.2024
88	Игра на счет (Весь матч из трех сетов)			1	24.05.2024
89	Игра в тройке			1	27.05.2024
90	Игра в тройке			1	29.05.2024
91	ОФП.ОРУ			1	31.05.2024
92	ОФП.ОРУ			1	03.06.2024
<b>Раздел 5. Контрольные тестирование</b>		<b>9</b>			
93	Тестирование по ОФП			1	05.06.2024
94	Выполнение комбинаций ударов.			1	07.06.2024
95	Выполнение комбинаций ударов.			1	10.06.2024
96	Выполнение комбинаций ударов.			1	14.06.2024
97	Тестовые упражнения.			1	17.06.2024
98	Тестовые упражнения.			1	19.06.2024
99	Тестовые упражнения. ОФП.			1	21.06.2024
100	Игра на счет			1	24.06.2024
101	Игра на счет			1	26.06.2024
<b>Всего часов:</b>		<b>101</b>	<b>2</b>	<b>99</b>	