

Ростовская область, Песчанокопский район, село Песчанокопское  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Песчанокопская средняя образовательная школа №1 имени Г.В. Алисова

Принята на заседании  
педагогического совета  
протокол № 10  
от «31» августа 2020 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ПСОШ №1  
имени Г.В. Алисова  
Приказ № 190 от 31 августа 2020  
\_\_\_\_\_ М.В. Дудченко  
М.П.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

кружок Большой теннис

для (класс, классы) 7-11

направление: спортивное

Количество часов: 74

Учитель: Проценко Вадим Николаевич  
(ФИО)

Сроки реализации программы: 1 год

## **Пояснительная записка**

Большой теннис представляет собой игру между двумя участниками или между двумя командами по два участника. Их цель – отправить мячик с помощью ракетки на половину поля соперника. Причем отбить мяч нужно так, чтобы он не успел удариться о свою половину корта больше, чем один раз. Поле для большого тенниса называется кортом. Это большая прямоугольная площадка, которая должна быть идеально ровной. На корт нанесена специальная разметка белого цвета.

Учебно-тренировочный процесс предусматривает решение задач, связанные с укреплением здоровья обучающихся, развития специальных физических качеств, освоением сложных технических действий, привития любви к спортивному состязанию и повышенного интереса к занятиям теннисом.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами: Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»); Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Положение о рабочей программе дополнительного образования детей в МБОУ ПСОШ №1 имени Г.В.Алисова (приказ № 190 от 31.08.2020 г); Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам МБОУ ПСОШ №1 имени Г.В.Алисова (приказ № 190 от 31.08.2020 г)

### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ**

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

### **РЕЗУЛЬТАТ ПРОГРАММЫ**

укрепление здоровья подрастающего поколения и его сохранение;  
развитие дополнительного образования детей спортивной направленности;  
совершенствование физкультурно-оздоровительной работы, содержания, форм и методов организации тренировочного процесса;  
формирования здорового образа жизни обучающихся;  
профилактика анти социальных явлений в молодежной среде;  
создание условий для развития личности ребенка;  
развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка;  
приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;  
создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, его интеграции в системе мировой и отечественной культуры;  
целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;

укрепление психического и физического здоровья ребенка;  
взаимодействие тренера-преподавателя с семьей.

### **ОСОБЫЕ УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ**

Для детей и подростков, не имеющих медицинских противопоказаний, без учета уровня физического развития и подготовленности.

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Спортивный зал, спортивный инвентарь в МБОУ, теннисный корт.

### **Требования к уровню подготовленности учащихся**

#### **Знать:**

1. историю развития большого тенниса
2. правила игры
3. правила безопасности игры
4. о месте и значении игры в системе физического воспитания
5. о структуре рациональных движений в технических приемах игры
6. овладеть теоретическими сведениями, основными приемами техники и тактики

#### **Уметь:**

1. выполнять основные приемы техники,
2. выполнять исходные положения, перемещения, подачи, приемы, нападающие удары, подкрутки, подставки.

### **Список используемой литературы**

- «История лаун-тенниса в России» Б. И. Фоменко, Москва, 2000, 224 с.  
«Российский теннис. Энциклопедия», Б. Фоменко Москва, ИЭТП, 1999 Морозова О.В.  
Только теннис. М., 2000  
Янчук В.Н. Теннис. Простые истины мастерства. М., 2001  
Яковенко В.И., Янчук В.Н. Большой мир большого тенниса. М., 1998  
Самин Д.К. Самые знаменитые спортсмены России. М., 200

### Календарно-тематическое планирование

**Продолжительность учебного года-37 недель**

**Начало занятий: 05.09.2020**

**Окончание занятий: 29.05.2021**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата		Изменения
		все-го	теория	практика	план	факт	
1	Вводный урок по большому теннису	2			05.09		
2	Правила безопасности игры в большой теннис	2			12.09		
3	Изучение плоскостей вращения мяча	2			19.09		
4	Передвижение игрока приставными шагами	2			26.09		
5	Обучение подачи	2			03.10		
6	Совершенствование передвижения	2			10.10		
7	Обучение техники подачи прямым ударом	2			17.10		
8	Обучение техники подачи прямым ударом	2			24.10		
9	Игра подача	2			07.11		
10	Игра подача	2			14.11		
11	Обучение подачи, совершенствование техники	2			21.11		
12	Совершенствование подачи, техника подачи	2			28.11		
13	Совершенствование подачи, техника подачи	2			05.12		
14	Первая помощь при травмах	2			12.12		
15	Первая помощь при ушибах, ссадинах	2			19.12		
16	Первая помощь при кровотечении	2			26.12		
17	Общая физическая подготовка	2			09.01		
		2			16.01		
18	Общая физическая подготовка	2			23.01		

19	Освоение техники удара справа на площадке	2			30.01		
20	Освоение техники удара слева на площадке	2			06.02		
21	Совершенствование техники удара справа, слева на площадке	2			13.02		
22	Обучение техники крученого удара	2			20.02		
23	Изучение разновидности подач	2			27.02		
24	Изучение разновидности подач	2			06.03		
25	Обучение крученой подачи	2			13.03		
26	История развития большого тенниса	2			20.03		
27	Правила соревнований по большому теннису	2 2			27.03 03.04		
28	Изучение элементов ракетки, общая физическая подготовка	2			10.04		
29	Совершенствование изученных элементов в игре	2			17.04		
30	Учебная игра для совершенствования учебных элементов	2			24.04		
31	Изучение тактике тенниса	2			01.05		
32	Изучение тактике тенниса	2			08.05		
33	Совершенствование ранее изученных элементов	2			15.05		
34	Учебная игра	2			22.05		
35	Учебная игра	2			29.05		
	<b>Итого:</b>				<b>74</b>		