

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол от 28.08.2020 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом от 28.08.2020 № 244
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В. В. Адамович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«БОЛЬШОЙ ТЕННИС»

Год обучения: 2-ой

Возраст учащихся: 7-9 лет

Разработчик:
Цаплина Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020-2021 учебный год

Особенности организации образовательного процесса

На втором году обучения идёт более глубокое обучение технике и тактике по теннису. А также обучение знаниям гигиены и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Задачи обучения:

Обучающие:

- Обучить практическим навыкам большого тенниса;
- Познакомить учащихся с культурой большого тенниса;
- Обучить учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Организовать и обеспечить безопасность на тренировках и различных мероприятиях по теннису.

Воспитательные:

- Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности спортсменов;
- Привить необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне, на протяжении всех лет обучения в школе;
- Выработать у учащихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- Содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Укрепить здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

Планируемые результаты

- освоение простейших элементов большого тенниса (общая физическая подготовка, тактические схемы)
- освоение терминологии большого тенниса (счёт, названия упражнений, профессиональных терминов);
- играют в теннис
- осваивают тактические действия во время игры

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.

Теория: Охрана труда во время занятий в зале. ТБ при проведении подвижных игр. ТБ при проведении соревнований.

Практика: разминка, подвижные игры

2. Теоретические сведения.

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм. Предупреждение травм, оказание первой помощи. Правила игры.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Объяснение и показ выполнения упражнений по ОФП

Практика: прыжки со скакалкой; прыжок «кенгуру»; бег в «рваном» ритме; бег спиной вперед; бег «змейкой» в обход лежащих в ряд теннисных мячей на расстоянии 40-50 см

друг от друга; упражнения на растягивание мышц, упражнения на растягивание мышц. Специальные подготовительные упражнения: упражнение «Крутильный маятник»; упражнение «Ритм»; упражнение «Комар на спине»; Тестирование физической подготовленности.

4. Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки. Общие сведения об основных технических приёмах игры в нападении. Общие сведения об основных технических приёмах игры в защите

Практика: Упражнения с теннисным мячом. Отработка исходных позиций для ударов справа, слева, с лета. Имитационные упражнения для ударов справа, слева, с лета. Контрольное занятие. Отработка ударов справа, слева и с лета. Упражнения у тренировочной стенки. Контрольное занятие Отработка плоских ударов справа с отскока. Плоские удары слева с отскока. Крученые удары справа с отскока. Крученые удары слева с отскока. Крученые удары справа с отскока. Крученые удары слева с отскока. Резанные удары справа. Резанные удары слева. Контрольное занятие

5. Тактическая подготовка

Теория: Тактические действия в нападении (групповые и индивидуальные).

Тактические действия в защите (групповые и индивидуальные)

Практика: Совершенствование тактики игры. «Игра ошибок». Игра со счетом.

Правила одиночной и парной игры. Тактические приемы, практика судейства. Контрольное занятие

6. Контрольные занятия

Практика: Контрольные занятия по сдаче нормативов. Контрольные игры. Внутрисекционные соревнования.

7. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов. Задачи на следующий год обучения. *Практика:* Контрольное занятие.

Календарно-тематическое планирование 2-ой год

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия		примечание
			план	факт	
1	Вводный урок по большому теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития большого тенниса.	2	7.09		
2	Гигиена. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки.	2	9.09		
3	Техника постановки руки в игре.	2	14.09		
4	Техника резаного удара.	2	16.09		
5	Вращение мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2	21.03		
6	Чередование ударов по диагонали.	2	23.03		
7	«Треугольник».	2	28.09		
8	Совершенствование подач.	2	30.09		
9	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2	5.10		
10	«Восьмерка».	2	7.10		
11	«Игра на ошибки».	2	12.10		
12	Разновидности подач. О.Ф.П.	2	14.10		
13	Совершенствование плоской подачи. О.Ф.П.	2	19.10		
14	Крученая подача. О.Ф.П.	2	21.10		
15	Техника постановки руки в игре. Техника резаного удара.	2	26.10		
16	Вращение мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2	28.10		
17	Чередование ударов по диагонали.	2	2.11		
18	«Треугольник».	2	9.11		
19	Совершенствование подач.	2	11.11		
20	Элементы в игре теннис.	2	16.11		
21	«Восьмерка».	2	18.11		
22	«Игра на ошибки».	2	23.11		
23	Разновидности подач. О.Ф.П.	2	25.11		
24	Плоская подача. О.Ф.П.	2	30.11		
25	Крученая подача. О.Ф.П.	2	2.12		
26	Совершенствование техники постановки руки в игре,	2	7.12		
27	Обучение техники резаного удара.	2	9.12		
28	Вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2	14.12		
29	Чередование ударов по диагонали.	2	16.12		

30	«Треугольник».	2	21.12		
31	Занятие по совершенствованию подач	2	23.12		
32	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2	28.12		
33	«Восьмерка».	2	30.12		
34	«Игра на ошибки».	2	11.01		
35	Разновидность подач. О.Ф.П.	2	13.01		
36	Совершенствование плоской подачи. О.Ф.П.	2	18.01		
37	Крученая подача. О.Ф.П.	2	20.01		
38	Совершенствование техники постановки руки в игре.	2	25.01		
39	Совершенствование техники постановки руки в игре.	2	27.01		
40	Техника резаного удара.	2	1.02		
41	Техника резаного удара.	2	3.02		
42	Вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2	8.02		
43	Вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии.	2	10.02		
44	Обучение чередованию ударов по диагонали.	2	15.02		
45	Обучение чередованию ударов по диагонали.	2	17.02		
46	«Треугольник».	2	24.02		
47	«Треугольник».	2	1.03		
48	Совершенствование подач.	2	3.03		
49	Совершенствование подач.	2	10.03		
50	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	2	15.03		
51	«Восьмерка».	2	17.03		
52	«Игра на ошибки».	2	22.03		
53	Разновидности подач. О.Ф.П.	2	24.03		
54	Совершенствование плоской подачи. О.Ф.П.	2	29.03		
55	Техника крученой подачи. О.Ф.П.	2	31.03		
56	Совершенствование в группах по качеству элементов игры и общей физической подготовки.	2	5.04		
57	Техника ударам с лета. Развитие общей физ. подготовки.	2	7.04		
58	Техника резаного удара с лета.	2	12.04		
59	Техника удара «свеча».	2	14.04		
60	Элемент «подрезка» в игре.	2	19.04		
61	Совершенствование изученных элементов в игре.	2	21.04		
62	Технический приём «свеча».	2	26.04		
63	Технический приём «свеча» в игре.	2	28.04		
64	Применение приёма «свеча».	2	5.05		

65	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	2	12.05		
66	Техника удара с лета. Развитие общей физ.подготовки.	2	17.05		
67	Техника резаного удара с лета.	2	19.05		
68	Техника удара «свеча».	2	22.05		
69	Применение элемента «подрезка» в игре.	2	24.05		
70	Применение элемента «подрезка» в игре.	2	26.05		
71	Совершенствование изученных элементов в игре.	2	29.05		
72	Сдача нормативов ОФП, контроль тактико-технической подготовки	2	31.05		
	Итого	144			