

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА объединение «Юный теннисист», год обучения 1.**

№ занятия	дата	Название занятия	Количество часов		
			всего	теория	практика
<b>1-ое полугодие</b>					
<b>1</b>	01.09	Вводное занятие. Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на занятиях. Введение в мир тенниса.	<b>3</b>	2	1
<b>2</b>	03.09	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса. Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей.	<b>3</b>	1	2
<b>3-6</b>	08.09 10.09 15.09 17.09	Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники тенниса. Упражнения «школы мяча».	<b>3</b> <b>3</b> <b>3</b> <b>3</b>	1 1 1 1	2 2 2 2
<b>7</b>	22.09	Обучение ударам с отскока. Удар справа с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	<b>3</b>	1	2
<b>8-9</b>	24.09 29.09	Обучение удару справа с отскока. Упражнения «школы мяча».	<b>3</b> <b>3</b>	1 0,5	2 2,5
<b>10</b>	01.10	Обучение удару слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча».	<b>3</b>	1	2
<b>11-12</b>	06.10 08.10	Обучение удару слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча».	<b>3</b> <b>3</b>	0,5 -	2,5 3
<b>13-14</b>	13.10 15.10	Обучение ударам справа и слева с отскока. Упражнения «школы мяча». Воспитание координационных способностей.	<b>3</b> <b>3</b>	1 -	2 3
<b>15-16</b>	20.10 22.10	Промежуточное тестирование: Тестирование теннисных умений. Тест «школа мяча».	<b>3</b> <b>3</b>	- -	3 3
<b>17</b>	27.10	Обучение ударам с перемещением. Удар справа с отскока в движении. Понятия о границах теннисного корта: боковые линии, задняя линия.	<b>3</b>	1	2
<b>18-19</b>	29.10 03.11	Обучение ударам с перемещением. Удар справа с отскока в движении. Закрепление знаний о линиях корта.	<b>3</b> <b>3</b>	1 1	2 2
<b>20</b>	05.11	Обучение ударам с перемещением. Удар слева с отскока в движении.	<b>3</b>	1	2
<b>21-23</b>	10.11 12.11 17.11	Обучение ударам с перемещением. Удар слева с отскока в движении.	<b>3</b> <b>3</b> <b>3</b>	0,5 0,5 -	2,5 2,5 3
<b>24-25</b>	19.11 24.11	Обучение ударам справа и слева с отскока в движении. Воспитание скоростных и координационных способностей.	<b>3</b> <b>3</b>	- -	3 3

<b>26-28</b>	26.11	Обучение основным стойкам теннисиста.	<b>3</b>	1	2
	01.12		<b>3</b>	1	2
	03.12	Обучение перемещениям по корту. Обучение работе ног при ударах справа в движении.	<b>3</b>	-	3
<b>29-31</b>	08.12	Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.	<b>3</b>	1	2
	10.12		<b>3</b>	1	2
	15.12	Воспитание скоростных и координационных способностей. Подготовка к тестированию.	<b>3</b>	-	3
<b>32-33</b>	17.12	Тестирование теннисных умений.	<b>3</b>	-	3
	22.12	Тест «школа ударов с отскока».	<b>3</b>	-	3
<b>34</b>	24.12	Понятие о счете в теннисе. Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил, начисления очка.	<b>3</b>	1	2
<b>35-36</b>	29.12	Игры со счетом. Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.	<b>3</b>	1	2
	31.12		<b>3</b>	1	2
<b>Итого:</b>			<b>108</b>	<b>24</b>	<b>84</b>
<b>2-ое полугодие</b>					
<b>37</b>	12.01	Обучение правилам техники безопасности и поведения на корте. Ведущие теннисисты мира.	<b>3</b>	1	2
<b>38-39</b>	14.01	Обучение ударам с отскока, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го полугодия).	<b>3</b>	0,5	2,5
	19.01		<b>3</b>	-	3
<b>40</b>	21.01	Обучение ударам с лета. Обучение удару с лета справа.	<b>3</b>	-	3
<b>41</b>	26.01	Обучение удару с лета справа.	<b>3</b>	-	3
<b>42</b>	28.01	Обучение игре со счетом.	<b>3</b>	0,5	2,5
<b>43</b>	02.02	Обучение ударам с лета слева.	<b>3</b>	-	3
<b>44</b>	04.02	Обучение удару с лета слева.	<b>3</b>	-	3
<b>45-46</b>	09.02	Обучение ударам справа и слева с лета. Совершенствование ударов справа и слева с отскока. Разучивание подготовительных упражнений к подаче.	<b>3</b>	-	3
	11.02	Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	<b>3</b>	-	3
<b>47-48</b>	16.02	Обучение ударам справа и слева с лета. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	<b>3</b>	-	3
	18.02	Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.	<b>3</b>	-	3
<b>49-50</b>	25.02	Тестирование теннисных умений.	<b>3</b>	-	3
	02.03	Тест «школа ударов с лета».	<b>3</b>	-	3
<b>51</b>	04.03	Обучение игре со счетом. Соревнования в командном формате.	<b>3</b>	-	3

<b>52</b>	09.03	Обучение ударам над головой. Общее понятие об ударах над головой и их применение. Обучение подаче.	<b>3</b>	0,5	2,5
<b>53</b>	11.03	Обучение подбросу мяча при подаче. Обучение балансу при подаче. Обучение ударам с лета. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	<b>3</b>	-	3
<b>54</b>	16.03	Обучение правильной точке удара при подаче.	<b>3</b>	-	3
<b>55-56</b>	18.03 23.03	Обучение технике выполнения смэша. Имитация смэша. Выполнение смэша с наброса учителя.	<b>3</b> <b>3</b>	0,5 -	2,5 3
<b>57-58</b>	01.04 06.04	Обучение целостному выполнению подачи и смэша. Совершенствование ударов с лета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	<b>3</b> <b>3</b>	- -	3 3
<b>59-60</b>	08.04 13.04	Совершенствование подачи, смэша, ударов с лета, ударов с отскока.	<b>3</b> <b>3</b>	- -	3 3
<b>61-62</b>	15.04 20.04	Тестирование теннисных умений. Тест «школа ударов над головой»	<b>3</b> <b>3</b>	- -	3 3
<b>63</b>	22.04	Обучение приему подачи. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	<b>3</b>	0,5	2,5
<b>64-65</b>	27.04 29.04	Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	<b>3</b> <b>3</b>	0,5 -	2,5 3
<b>66</b>	04.05	Обучение ударам с отскока с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	<b>3</b>	-	3
<b>67</b>	06.05	Обучение ударам с отскока с высокой траекторией полета мяча. Совершенствование смэша.	<b>3</b>	-	3
<b>68-69</b>	11.05 13.05	Совершенствование изученных ударов (с отскока, с лета, над головой)	<b>3</b> <b>3</b>	- -	3 3
<b>70-71</b>	18.05 20.05	Совершенствование ударов с отскока и с лета с контролем траектории полета мяча и сменой направлений. Обучение игре со счетом.	<b>3</b> <b>3</b>	- 1	3 2
<b>72</b>	25.05	Соревновательные игры со счетом. Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.	<b>3</b>	-	3
<b>Итого:</b>			<b>108</b>	<b>5</b>	<b>103</b>
<b>Всего:</b>			<b>216</b>	<b>29</b>	<b>187</b>

Педагог ДО: Князева Вероника Владиславовна.