Министерство иностранных дел Российской Федерации
Специализированное структурное образовательное подразделение
образовательная школа при Постоянном представительстве
России при ООН в Нью-Йорке, США

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Рассмотрено»
Руководитель МО	Директор школы	Руководитель МС
_____Т.В. Никанорова	_____И.В. Симонова	_____ О.П. Золотарева
«__» августа 2021 года Протокол от _____ №_____	«__» августа 2021 года Решение педсовета от_____ Протокол №_____	«__» августа 2021 года Протокол от _____ №_____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Большой теннис»
основное общее образование,
5-6 класс, 105 часов

Программу составил:
Федотов И.А.

Нью-Йорк, 2021

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Большой теннис»

на 2021-2022 учебный год

Составил:
учитель физкультуры
Федотов И.А

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рост популярности тенниса в России и высокие результаты, показываемые российскими теннисистами на турнирах «Большого шлема», ATP и WTA, других турнирах мировой классификации вызывает повышенный интерес у детей, подростков и их родителей к этому виду спорту.

Образовательная программа по большому теннису позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Теннис учит преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Неоспоримо и оздоровительное значение тенниса как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Поэтому умело организованные учебно-тренировочные занятия по обучению игре в теннис могут быть мощным средством воспитания и укрепление здоровья подрастающего поколения.

Настоящая программа решает образовательные задачи и имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная программа направлена на формирование средствами тенниса гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребенка.

Основным вектором развития данной образовательной программы по большому теннису является «Стратегия развития тенниса в Российской Федерации на 2009-2015 годы» (утвержденного на конференции Федерации Тенниса России от 11 октября 2008 года), а также «Программа развития тенниса в Российской Федерации на 2020-2030 годы». Основной данных программ является развитие «королевского вида спорта» в обще образовательных учреждениях, выход на новый уровень подготовки ребят, в том числе к участию в соревнованиях различных категорий и т.д.

Данная образовательная программа по большому теннису адаптирована для обучения детей и подростков, как дополнительные занятия во внеурочное время с учетом наличия квалифицированного тренерско-преподавательского состава (сертифицированного тренера по большому теннису не ниже категории «Мастер», согласно «Положению о сертификации тренеров по теннису РФ» от 14 октября 2016 года утвержденному Федерацией Тенниса России) и материально-технической базы:

-теннисного корта (универсальная открытая площадка);

-спортивного зала;
-инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий:
-мячей для тенниса;
-теннисных ракеток;
-теннисных сеток;
-тренировочных мячей.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

На спортивно-оздоровительном этапе в группы принимаются дети в возрасте шести лет, имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями и теннисом с разрешения врача педиатра.
Цель, задачи и преимущественная направленность:
-привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом;
-улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребенка, а также укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития;
-овладение основными техническими приемами тенниса.
Этот этап, продолжительностью 1-2 года, должен характеризоваться стабильностью состава занимающихся и высокой посещаемостью занятий. На спортивно-оздоровительном этапе тренер-преподаватель контролирует динамику роста показателей развития физических качеств занимающихся и уровень освоения ими основ гигиены и самоконтроля.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этапе начальной подготовки принимаются дети, имеющие желание заниматься в спортивно-оздоровительных группах по обучению игре в теннис и не имеющие медицинских противопоказаний.
Этап начальной подготовки имеет продолжительность 3 года.
Цель, задачи и преимущественная направленность:
-формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;
-улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
-воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
-обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
-обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.
На этапе начальной подготовки тренер-преподаватель ведет учет и оценку физической и технической подготовленности учащихся, уровня освоения программного материала.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
проведения занятий по теннису
на 2021/2022 учебный год

Цель: *организация содержательного досуга детей средствами спорта, систематические занятия спортом, пропаганда здорового образа жизни, начальное обучение теннису, освоение основных элементов техники и тактики игры в теннис, популяризация тенниса как вида спорта.*
Категория занимающихся: *дети школьного возраста, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям теннисом.*
Расписание занятий: *дети первого года обучения занимаются 2 часа в неделю.*

Распределение учебного времени по дисциплинам

Группа обучения 3 год

Наименование разделов	Количество занятий	Номер занятия	
Теоретическая подготовка	4	№1.10.20.30	
Общая физическая подготовка	16	№2-3.11-12.21-22.31-34.45-47.60-62	
Техническая подготовка	40	№ 4-9.14-19.24-29.35-44.49-59.66-68	
Тактическая подготовка	8	№ 13.23.35.48.59.63.64.65.	
Всего	68		

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию образовательной программы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляет собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренером-преподавателем производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестами по оценке уровня знаний по теоретической подготовке, тестовыми упражнениями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1.Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ под общ. ред. Проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2015;
2.Кондратьева Г.А. Теннис в спортивных школах / Кондратьева Г.А., Шокин А.И. - М.: Физкультура и спорт, 2017;
3.Программы средней школы: Физическая культура (внеклассная работа) баскетбол, футбол, теннис, настольный теннис, фигурное катание, русские шашки, международные шашки. - М.: Дрофа, 2019 г.