

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ОДИНЦОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МБОУ КУБИНСКАЯ СОШ №1 ИМЕНИ ГЕРОЯ РФ И.В. ТКАЧЕНКО**

«РАССМОТРЕНО»

на заседании ШМО
"31" августа 2020г.
протокол № 01



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор школы
О.В. Якунина
31.08.2020

**Дополнительная общеразвивающая модульная программа
спортивной направленности
«БОЛЬШОЙ ТЕННИС»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 10- 13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Стародумов Сергей Алексеевич,
педагог дополнительного образования

г. Кубинка, 2020 г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая модульная программа «Юный пловец» имеет спортивную направленность.

Разработана на основе требований:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672
 - Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ и программ электронного обучения от 15 июля 2015 г.
- П а с п о р т регионального проекта «Успех каждого ребенка»

Решая задачи физического воспитания, программа ориентирована на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Содержание обучения включает способы творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий. Занятия большим теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности тенниса создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, теннис, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

НОВИЗНА программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития. Программа мобильна – начать обучение по программе можно в любом возрасте. Дети приходят в объединение без специального отбора и подготовки. Главное, чтобы у

ребенка был интерес и желание заниматься. Модульная система программы направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических и спортивных качеств ребёнка, но и на развитие творческих способностей детей с разной физической подготовкой.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ теннис доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – теннис - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью в городе, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий теннисом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы «Большой теннис» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации. позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана на обучение детей 10- 13 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа кружка «Большой теннис» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Итого 36 часов в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности ребенка, его самоопределения.

ЗАДАЧИ:

Личностные задачи:

- формировать у учащегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе;
- проявлять доброжелательные отношения друг другу;
- уметь слушать и слышать другого;
- проявлять такт и уважение к окружающим;
- формировать общую культуру учащихся.

Метапредметные задачи:

- развивать общий кругозор;
- воспитание чувства долга, ответственности, организованности, выработка таких личных качеств как гибкость, ловкость, пластичность, благоприятно влияющих на формирование красивой фигуры и правильной осанки;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- выявление спортивно - одарённых детей для дальнейших занятий в учебно-тренировочных группах.

Предметные задачи:

- Обучить технике базовых ударов в большом теннисе.
- Сформировать знания о большом теннисе
- Достигнуть высокого качества подготовки по большому теннису.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные:

- Умение работать в группе, выполнять общие задачи, быть терпимыми к чужому мнению, позиции, проявляют доброжелательные отношения друг другу, умеют слушать и слышать другого, проявляют такт и уважение к окружающим.
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей.

Метапредметные:

- выявление ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения.

Предметные:

- Учащиеся умеют правильно организовывать своё рабочее место.
- Умение доводить начатое дело до конца.
- Умение характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- планирование и корректировка режима дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Форма итоговой аттестации и контроля программы –итоговое занятие в конце года. Так же, участие обучающихся в зачетных занятиях и сдачах контрольных нормативов в течение учебного года, участие в соревнованиях.

КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ «Большой теннис» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа кружка «Большой теннис» рассчитана на 36 часов (1 раз в неделю по 1 академическому часу) и состоит из 5 модулей: «Теоретическая подготовка» - 6 часов, «Общая физическая подготовка» - 9 часов, «Специальная физическая подготовка»- 8 часов, «Технико-тактическая подготовка»- 9 часов, «Психологическая подготовка и судейская практика»-4 часа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
МОДУЛЬ № 1. «Теоретическая подготовка» - 6 часов					
1.	Вводный урок по большому теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития большого тенниса.	1	-	1	Текущий
2.	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки.	1	-	1	Текущий
3.	Изучение хваток.	1	-	1	Текущий
4.	Изучение выпадов. Передвижений по площадке.	1	-	1	Текущий
5.	Передвижение игрока приставными шагами.	1	-	1	Текущий
6.	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	1	-	1	Текущий

МОДУЛЬ № 2. «Общая физическая подготовка» - 9 часов					
7.	О.Ф.П. Строевые упражнения.	1		1	Текущий
8.	О.Ф.П. Упражнения для формирования правильной осанки.	-	1	1	Текущий
9.	О.Ф.П. Упражнения для развития быстроты и ловкости.	-	1	1	Текущий
10.	О.Ф.П. с волейбольным мячом (обще-укрепляющий).	-	1	1	Текущий
11.	О.Ф.П. с волейбольным мячом и палкой.	-	1	1	Текущий
12.	О.Ф.П. – бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию	-	1	1	Текущий
13.	О.Ф.П. Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов).	-	1	1	Итоговый
14.	О.Ф.П. Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов).	-	1	1	Итоговый
15.	О.Ф.П. Совершенствование техники движения руками в игре, техника подачи.	-	1	1	Итоговый
МОДУЛЬ № 3 «Специальная физическая подготовка»- 8 часов					
16.	С.Ф.П. – движение по площадке, упражнение “Восьмёрка».	-	1	1	Текущий
17.	С.Ф.П. – челночный бег, игра “Быстрый старт”.	-	1	1	Текущий
18.	С.Ф.П. – метание мяча в цель, из разных положений.	-	1	1	Текущий
19.	С.Ф.П. – отработка подводящих упражнений, для игры в теннис.	-	1	1	Текущий
20.	С.Ф.П. - эстафета с применением элементов тенниса.	-	1	1	Текущий
21.	С.Ф.П. - работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку(с разной степенью сложности) – с добавлением соревновательного момента.	-	1	1	Текущий
22.	С.Ф.П. – развитие скоростных качеств, координационных способностей, гибкости.	-	1	1	Текущий
23.	С.Ф.П. – соревнования в группе.	-	1	1	Итоговый
МОДУЛЬ № 4 «Технико-тактическая подготовка»- 9 часов					
24.	Подводящие упражнения для изучения техники удара справа, слева, у стенки, на площадке, с подходом к мячу.	1	-	1	Текущий
25.	Обучение чередованию ударов по диагонали.	1	-	1	Текущий
26.	Занятие по совершенствованию подачи.	-	1	1	Текущий
27.	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	-	1	1	Текущий
28.	Совершенствование изученных элементов в игре.	-	1	1	Текущий
29.	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	-	1	1	Итоговый

30.	Совершенствование ранее изученных элементов.	-	1	1	Текущий
31.	Учебная игра, соревнования.	-	1	1	Итоговый
32.	Учебная игра, соревнования.	-	1	1	Итоговый
МОДУЛЬ № 5 «Психологическая подготовка и судейская практика»-4 часа					
33.	Психологическая реакция на внешние воздействия, волевые качества.	1	-	1	Текущий
34.	Личная тревожность, общая эмоциональная устойчивость.	-	1	1	Текущий
35.	Судейская практика.	1	-	1	Текущий
36.	Приобретение навыковсудейской практики	-	1	1	Итоговый
ИТОГО: 36 часов					

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

МОДУЛЬ № 1. «Теоретическая подготовка» - 6 часов

Теория. Привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом. Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Привитие интереса к регулярным занятиям большим теннисом, воспитание дисциплинированности, внимательности и старательности.

МОДУЛЬ № 2. «Общая физическая подготовка» - 9 часов

Теория Виды общеразвивающих упражнений без предметов: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц ног; для мышц всего тела, повышение разносторонней физической подготовленности, воспитание физических качеств;

Практика. Упражнения для формирования правильной осанки

Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Начальная двигательная подготовка – подвижные игры с мячом и без него, специальные игры на развитие качеств теннисиста.

Совершенствование специальной физической подготовленности.

Определение индивидуального стиля ведения игр.

Приобретение соревновательного опыта.

Общеразвивающие упражнения.

Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств.

Развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма.

Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации.

Развитие и совершенствования навыка командных действий.

МОДУЛЬ № 3«Специальная физическая подготовка» - 8 часов

Теория Совершенствование специальной физической подготовки, особенно ловкости и скоростно-силовых качеств. Координационные способности

Практика Совершенствование базовой технической подготовки - повышение надежности (стабильности) выполнения базовых ударов.

Совершенствование игровой подготовки - повышение качества исполнения упражнений в связках ударов. Освоение сложных тактических вариантов игры, моделирование и применение их на практике. Совершенствование скоростно-силовой подготовки, поиск индивидуального стиля, импровизация в игре.

Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции и мобилизации. Углубленная теоретическая и тактическая подготовки. Активная соревновательная практика с включением игровых тренировок и контрольно-подготовительных соревнований.

МОДУЛЬ № 4 «Технико-тактическая подготовка»- 9 часов

Теория. Начальная техническая подготовка основных ударов в теннисе.

Практика Начальная игровая подготовка - освоение простейших связок и игровых комбинаций, игра на счёт с помощью тренера.

Овладение технико-тактическими действиями на уровне умений и навыков.

Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки.

Удары с лета. Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом.

Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока.

Выполнение подброса мяча с фиксацией предударного положения.

Воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями.

Обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям.

МОДУЛЬ № 5 «Психологическая подготовка и судейская практика»-4 часа

Теория. Правила игры в теннис. Правила проведения соревнований. Судейство

Практика. Приобретение соревновательного опыта.

Овладение инструкторско-судейской практикой.

Формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом.

Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции и мобилизации.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ:

Объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приёма), разучивание (повторения упражнения, анализ выполненных движений).

Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.

Оборудование и инвентарь.

Спортивная форма, кроссовки; набор для настольного тенниса; стол для настольного тенниса.

Психологическая подготовка.

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия.

Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Правила игры, соревнования и системы их проведения.

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положения о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнования.

Теоретические сведения.

Экипировка теннисиста. Знать существующие разновидности ударов рукой; тактику, технику, правила соревнований по настольному теннису.

Практический материал. Обучение элементам игры в теннис. Применение тактических приёмов на практике.

Ожидаемый результат.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в теннис. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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, 2005
2. Кондратьева Г.А. Теннис в спортивных школах / Кондратьева Г.А., Шокин А.И. - М.: Физкультура и спорт, 1975
3. Программы средней школы: Физическая культура (внеклассная работа) баскетбол, футбол, теннис, настольный теннис, фигурное катание, русские шашки, международные шашки. - М.: Просвещение, 1982.
4. Голеико В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Дедалус, 2003
5. Голеико В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002.
6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Бабенкова. Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. – М.: Астрель, 2003
2. И.М.Бутин, А.Д. Викулов. Развитие физических способностей детей. Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002г.
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – СПб. 1997.
Физкультура для всей семьи./Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина – М., 2009
4. Лоэр Дж., Каи Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002
5. Родионов А.В. Психология спортивных способностей. - М., 1973
6. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993.

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ Кубинской СОШ №1
 имени Героя РФ И.В.Ткаченко
 О.В.Якунина
 «31»августа 2020 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Большой теннис»
 (стартовый уровень)

Год обучения: 1
 Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
МОДУЛЬ № 1. «Теоретическая подготовка» - 6 часов								
1	Сентябрь	2	17.00-18.00	Групповая	1	Вводный урок по большому теннису, Т.Б. инструктаж, обзор развития большого тенниса.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
2	Сентябрь	9	17.00-18.00	Групповая	1	Гигиена и врачебный контроль. Изучение элементов ракетки. Развитие общей физической подготовки.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
3	Сентябрь	16	17.00-18.00	Групповая	1	Изучение хваток.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
4	Сентябрь	23	17.00-18.00	Групповая	1	Изучение выпадов. Передвижений по площадке.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
5	Сентябрь	30	17.00-18.00	Групповая	1	Передвижение игрока приставными шагами.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
6	Октябрь	7	17.00-18.00	Групповая	1	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
МОДУЛЬ № 2. «Общая физическая подготовка» - 9 часов								
7	Октябрь	14	17.00-18.00	Групповая	1	О.Ф.П. Строевые упражнения.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
8	Октябрь	21	17.00-18.00	Групповая	1	О.Ф.П. Упражнения для формирования правильной осанки.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
9	Октябрь	28	17.00-18.00	Групповая	1	О.Ф.П. Упражнения для развития быстроты и ловкости.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
10	Ноябрь	11	17.00-18.00	Групповая	1	О.Ф.П. с волейбольным мячом (общеукрепляющий).	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
11	Ноябрь	18	17.00-	Групповая	1	О.Ф.П. с волейбольным	Кубинская СОШ №1	Текущий

			18.00			мячом и палкой.	спортивный зал	
12	Ноябрь	25	17.00-18.00	Групповая	1	О.Ф.П. – бег из разных положений, прыжки (через линию и через скакалку), упражнения на реакцию	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
13	Декабрь	2	17.00-18.00	Групповая	1	О.Ф.П. Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов).	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
14	Декабрь	9	17.00-18.00	Групповая	1	О.Ф.П. Соревнования в группе (с применением ранее изученных элементов).	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
15	Декабрь	16	17.00-18.00	Групповая	1	О.Ф.П. Совершенствование техники движения руками в игре, техника подачи.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
МОДУЛЬ № 3 «Специальная физическая подготовка»- 8 часов								
16	Декабрь	23	14.00-15.00	Групповая	1	С.Ф.П. – движение по площадке, упражнение «Восьмёрка».	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
17	Декабрь	30	14.00-15.00	Групповая	1	С.Ф.П. – челночный бег, игра «Быстрый старт».	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
18	Январь	13	14.00-15.00	Групповая	1	С.Ф.П. – метание мяча в цель, из разных положений.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
19	Январь	20	17.00-18.00	Групповая	1	С.Ф.П. – отработка подводящих упражнений, для игры в теннис.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
20	Январь	27	17.00-18.00	Групповая	1	С.Ф.П. - эстафета с применением элементов тенниса.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
21	Февраль	3	17.00-18.00	Групповая	1	С.Ф.П. - работа с мячом (чеканка руками), перебрасывание мяча из руки в руку (с разной степенью сложности) – с добавлением соревновательного момента.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
22	Февраль	10	17.00-18.00	Групповая	1	С.Ф.П. – развитие скоростных качеств, координационных способностей, гибкости.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
23	Февраль	17	17.00-18.00	Групповая	1	С.Ф.П. – соревнования в группе.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Итоговый

							ый зал	
МОДУЛЬ № 4 «Технико-тактическая подготовка»- 9 часов								
24	Февраль	24	17.00-18.00	Групповая	1	Подводящие упражнения для изучения техники удара справа, слева, у стенки, на площадке, с подходом к мячу.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
25	Март	3	17.00-18.00	Групповая	1	Обучение чередованию ударов по диагонали.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
26	Март	10	17.00-18.00	Групповая	1	Занятие по совершенствованию подачи.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
27	Март	17	17.00-18.00	Групповая	1	Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
28	Март	24	17.00-18.00	Групповая	1	Совершенствование изученных элементов в игре.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
29	Март	31	17.00-18.00	Групповая	1	Учебная игра для совершенствования учебных элементов.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
30	Апрель	14	17.00-18.00	Групповая	1	Совершенствование ранее изученных элементов.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
31	Апрель	21	17.00-18.00	Групповая	1	Учебная игра, соревнования.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Итоговый
32	Апрель	28	17.00-18.00	Групповая	1	Учебная игра, соревнования.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Итоговый
МОДУЛЬ № 5 «Психологическая подготовка и судейская практика»-4 часа								
33	Май	5	17.00-18.00	Групповая	1	Психологическая реакция на внешние воздействия, волевые качества.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий
34	Май	12	17.00-18.00	Групповая	1	Личная тревожность, общая эмоциональная устойчивость.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Текущий

35	Май	19	17.00-18.00	Групповая	1	Судейская практика.	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Итоговый
36	Май	26	17.00-18.00	Групповая	1	Приобретение навыковсудейской практики	Кубинская СОШ №1 спортивный зал	Итоговый
<i>Итого: 36 часов</i>								