



Приложение № 2 к приказу от 11.09.2026 № 01-12/339 «Об организации платных услуг в МАОУ СОШ № 100 на 2026-2027 учебный год»

Рабочая программа дополнительной платной программы спортивной направленности «Теннис в школу»

Нижний Тагил

2026 г

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Большой теннис. Начальный уровень» предназначена для приобретения навыков игры в большой теннис. Рабочая программа направлена на возрастную группу 1-11 классы, при формировании специальных групп детей возможно занятие с 1 класса.

Рабочая программа дополнительного образования «Большой теннис»

является первым шагом к освоению спортивной игры и будет иметь продолжение в других образовательных программах.

Содержание программы разработано на основании нового Закона об образовании в Российской Федерации.

Цель программы:

Развить у детей навыки игры в большой теннис в игровой форме, обучение преодолению трудностей, выполнению поставленных задач

Основными задачами программы являются:

- освоение правил игры в теннис;
- освоение навыков и техник тенниса;
- изучение физических основ и принципов движения тенниса;
- обучение уверенному игра в одиночном и парных разрядах

Таким образом, программа направлена на приобретение дополнительных навыков ребенком, которые помогут ему быть более успешным.

Основные принципы программы:

- принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- развитие личностных компетенций;
- поддержка и сохранение здоровья;
- развитие целеустремленности.

Ведущая деятельность: развивающая, спортивная, творческая, познавательная, игровая

Планируемый результат:

воспитание навыков физических достижений в спорте

приобретение детьми первичных навыков игры в теннис

установление контакта с учащимися, с тренером

формирование адекватного поведения учащегося

Порядок организации занятий:

- использование специальных площадок для большого тенниса
- продолжительность занятий в группах 40 минут для начального уровня, 60 минут – средний уровень
- наполняемость групп 2 – 10 человек
- форма проведения занятий – теоретическая, игровая, двигательная
- режим занятий: 2 раза в неделю – начальный уровень, 4 раза в неделю – средний уровень

Типовой план занятий:

- 10 минут предварительная тренировочная разминка
- 10 минут показать правильность выполнения определенного упражнения и его усовершенствование
- 15 минут игровая практика, применение приобретенных навыков
- 5 минут заминка в конце тренировки

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теоретических	Практических
1	Техника безопасности при игре в теннис. Введение в учебный курс	1	0,5	0,5
2	Обучение счету игры в теннис	1	0,5	0,5
3	Обучение техники игры в теннис и применение практических упражнений	6		6
4	Игра через сетку, применение навыков	32		32
5	Тренировочная игра на счет	16		16
6	Итоговые соревнования	8		8
	ИТОГО:	64	1	63