Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Молодежный центр» города Сарова

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете

от 28.12.2022 № 3

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора Молодежного центра

от 30.12.2022 №63.01-17/550

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Теннис»

(физкультурно-спортивной направленности)

Срок реализации: 5 лет
Возраст детей: с 10 лет

Составитель программы:
методист, социальный педагог
Кудрявцева Юлия Александровна

г.о.г.
Саров
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
	1.1. Актуальность программы	3
	1.2. Формы и методы обучения	3
	1.3. Объём и срок реализации программы	3
	1.4. Режим занятий	4
	1.5. Ожидаемые результаты	4
2.	ОБУЧЕНИЕ	4
	2.1. Цель и задачи программы	4
	2.2. Учебный план. Содержание учебного плана.	5
	2.3. Планируемые результаты	15
	2.4. Формы аттестации	16
	2.5. Норматив общей физической и специальной физической подготовки	18
3.	ВОСПИТАНИЕ	19
	3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания обучающихся	19
	3.2. Формы и методы воспитания	21
	3.3. Условия воспитания, анализ результатов	22
	3.4. Календарный план воспитательной работы	23
4.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
5.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) по теннису «Теннис» относится к базовому уровню и имеет физкультурно-спортивную направленность.

1.1. Актуальность

Программа направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Занятия теннисом включают в себя технику, тактику, физическую и психологическую подготовку.

Новизна и оригинальность программы состоит в том, что в ней присутствует целостный комплексный подход к подготовке юных теннисистов и представлено последовательное решение тренером-преподавателем и обучающимися многочисленных задач на пути к достижению результата.

1.2. Формы и методы обучения

Основная форма проведения учебно-тренировочных занятий – групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы при подготовке отдельных обучающихся к соревнованиям. Формами занятий являются: теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебно-тренировочные и товарищеские игры с индивидуальным подходом.

Количество обучающихся в группах: списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 12 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м и последующих годах обучения – не менее 10 человек, в соответствии с локальным актом образовательной организации.

Для создания наиболее благоприятных и оптимальных условий для детей в организации, направленных на сохранение и укрепление их здоровья, наполняемость учебных групп должна соответствовать рекомендациям и требованиям санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 п 3.6.1 и п 3.6.3

1.3. Объём и срок реализации программы

Срок реализации Программы 5 лет.
Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы, с 10 лет.
Принимаются желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
Общая продолжительность образовательного процесса составляет 264 часа в год.
Обучение проходит в два этапа:

Первый этап - 1-й год обучения теннису. Этот год обучения включает постановку основных ударов: с лёта, с отскока плюс начальный этап подачи, а так же развитие основных физических качеств детей посредством выполнения основных движений, общеразвивающих и акробатических упражнений и подвижных игр.

Второй этап - 2-й и 3-й год обучения теннису. Этот этап углубляет закрепившиеся навыки и включает выполнение ударов с лёта, с отскока (с задней линии в движении), плюс подача и смэш. Физическая подготовка детей включает развитие основных физических качеств, средствами общеразвивающих и акробатических упражнений, основных движений, эстафет разнообразных спортивных и подвижных игр. Она является основой для успешного овладения техникой игры.

По окончании выполнения программы обучающиеся укрепляют своё здоровье, улучшают координацию, становятся более крепкими, целеустремленными, адаптированными социально.

Третий этап.

1.4. Режим занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, 264 часа в год.

1.5. Ожидаемые результаты

В результате освоения данной программы обучающиеся:

- получат базу теоретических знаний об основах истории и развития тенниса;
- будут ознакомлены со значительными достижениями и выдающимися именами в развитии большого тенниса;
- овладеют техникой и тактикой большого тенниса, правилами соревнований, нормами поведения;
- будут ознакомлены с техникой безопасности на занятиях теннисом;
- совершенствуют физические способности: быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений;
- получат опыт самоорганизации при выстраивании учебно-тренировочного процесса.

2. ОБУЧЕНИЕ

2.1. Цель и задачи программы

Цель программы: познакомить обучающихся с основами игры в теннис, содействовать физическому и умственному развитию через увлечение спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать у обучающихся базу теоретических знаний основ истории и развития тенниса;
- познакомить с техникой и тактикой большого тенниса, правилами соревнований;
- познакомить с техникой безопасности на занятиях теннисом;

Развивающие:

- способствовать развитию и совершенствованию физических способностей: быстроты, ловкости, выносливости, координации движений;
- стимулировать познавательную активность обучающихся путём включения их в различные виды занятий;
- способствовать активизации мыслительной деятельности

Воспитательные:

- воспитание навыков самоорганизации при выстраивании учебно-тренировочного процесса;
- воспитание стремления к достижению желаемого результата;
- формирование силы воли, способности преодоления трудностей.

2.2. Учебный план

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе утверждённого годового плана учебного процесса и календарного учебного графика. План учебного процесса содержит распределение общей учебной нагрузки по предметным областям и формам проведения занятий.

	Учебная нагрузка (учебный год) – 36 недель	**Учебная нагрузка (летний период) – 8 недель**
Количество часов в неделю	6 часов	6 часов
Количество занятий в неделю	3 занятия	3 занятия
Общее количество часов в год	216 часов	48 часов
Количество занятий в год	108 занятий	24 занятия
Общее количество занятий / часов	**132 занятия / 264 часа**	

Учебно-тематическое планирование

	Виды программного материала	**Год обучения**				
		1 год	**2 год**	**3год**	**4 год**	**5 год**
1.	Общая физическая подготовка	118ч	118ч	70ч	48ч	34ч
2.	Специальная физическая подготовка	44ч	44ч	60ч	70ч	72ч
3.	Техническая подготовка	68ч	68ч	84ч	92ч	105ч
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21ч	21ч	36ч	40ч	41ч
4.	Игры и соревнования. Судейская практика.	10ч	10ч	10ч	10ч	10ч
5.	Медицинские, восстановительные мероприятия	2ч	2ч	2ч	2ч	1ч
6.	Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.	1ч	1ч	2ч	2ч	1ч
7.	Итого:	264ч	264ч	264ч	264ч	264ч

Учебный план 1-ый год обучения

№	Название темы	Количество часов				
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
1.	**Теоретическая подготовка основам тенниса:**	**20ч**	**14ч**	**6ч**		
	Вводное занятие	1	1	-		
	Развитие тенниса	2	1	1		
	Гигиена и меры безопасности на занятиях	2	2	-		
	Основы тенниса	2	1	1		
	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для занятий	1	1	-		
	Правила игры в теннис: - счёт в гейме; - счёт в сете; - счёт в матче.	2	-	2		
	Мероприятия воспитательного характера	10	8	2		
2.	**Общая физическая подготовка**	**84**	-	84		
3.	**Специальная физическая подготовка**	**144ч**				
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	-	34		
	Техническая подготовка	110	-	110		
4.	Игры и соревнования. Анализ соревнований	-	-	8		
5.	Промежуточная и итоговая аттестация	8	-	8		
	Итого:	264	14	250		

Содержание учебного плана 1-ый год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Содержание разделов и тем	Форма занятия
1.	**Теоретическая подготовка основам тенниса:**		
	Вводное занятие	Название игры (теннис).	Опрос, тестирование, наблюдение.
	Развитие тенниса	Первые упоминания о теннисе. Теннис во Франции. Предшественники теннисной ракетки и мяча.	Беседа. Тематическое занятие.
	Гигиена и меры безопасности на занятиях	Техника безопасности. Особенности поведения на теннисном корте, в зале. Санитарно-гигиенические условия. Состояние здоровья. Травма.	Инструктаж. Тематическое занятие.
	Основы тенниса	Части тела (правая рука, нога, левая рука, нога, голова шея, живот, спина, бедро, голень, колени, локти, кисти рук).	Опрос, тестирование, наблюдение.
	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для занятий	Части ракетки (ручка, головка, струны). Теннисный мяч. Покрытие корта, теннисная сетка. Спортивная обувь, одежда.	Тематическое занятие, обзор. Викторина на знание названий инвентаря, экипировки.
	Правила игры в теннис: - счёт в гейме; - счёт в сете; - счёт в матче.	Счёт в теннисе. Разметка корта. Правила игры. Жребий перед началом игры. Правило введения мяча в игру, смены сторон площадки.	Тематическое занятие.
	Мероприятия воспитательного характера	Круглый стол с родителями. Эстафеты. День тенниса в России. Беседы с психологом о буллинге. Беседы о соблюдении норм этики.	Наблюдение. Беседы. Викторины.
2.	Общая физическая подготовка	1. Строевые упражнения. Построение в шеренгу, колонну. Сдача рапорта. Выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно», «Шагом», «Стой» и т.д. Расчёты групп по порядку. Перестроение в колонны. 2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Челночный бег, прыжки в длину, прыжки в высоту, бег на длинные дистанции, короткие, гибкость, отжимание, упражнения на пресс.	Учебно-тренировочные занятия
3.	Специальная физическая подготовка.	Подготовительные упражнения с мячом. Специальные упражнения с мячом и ракеткой. Формирование представления об ударах:	Учебно-тренировочные занятия

		- Удары с отскока. - Удары с лёта. - Подача. Точка удара. - Смеш.	
4.	Тактическая подготовка основам	Техника и тактика игры на счёт. Тактика игры в одиночном и парном разряде. Планирование схемы игры. Техника и тактика ведения матча.	Учебно-тренировочные занятия
5.	Техническая подготовка.	Основные направления – право-лево, вперед-назад, вверх-вниз. Понятие внутри-снаружи. Направление движения мяча – линия, диагональ.	Учебно-тренировочные занятия
6.	Игры и соревнования. Анализ соревнований	Планирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе. Приёмы психологической подготовки к соревнованиям. Штрафные санкции, нарушения. Регламент соревнований. Судейство.	Соревновательная деятельность. Обсуждение.
7.	Промежуточная и итоговая аттестация	Формы контроля. Сдача нормативов.	Тестирование. Наблюдение.

Учебный план 2-ой год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	**Теоретическая подготовка основам тенниса:**	**18ч**	**13ч**	**5ч**
2.	Вводное занятие	1	1	-
3.	Развитие тенниса	2	1	1
4.	Гигиена и меры безопасности на занятиях	1	1	-
5.	Основы тенниса	2	1	1
6.	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для занятий	1	1	1
7.	Правила игры в теннис:	1	-	-
8.	Мероприятия воспитательного характера	10	8	2
9.	**Общая физическая**	**84**	-	84
10.	Специальная физическая подготовка.	**146ч**		
11.	Тактическая подготовка основам (игра на счёт, в одиночном разряде и в парном),	34	-	34
	Техническая подготовка.	112	-	112
	Игры и соревнования. Анализ соревнований	12	-	12

	Промежуточная и итоговая аттестация	10	-	10
		264	13	250

Содержание учебного плана 2-ой год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Содержание разделов и тем	Форма занятия
1.	**Теоретическая подготовка основам тенниса:**		
	Вводное занятие	Название игры (теннис).	
	Развитие тенниса	Теннис в Англии. Сферистика Уингфилда Уолтера. Рождение современного тенниса. Уимблдонский лаун-теннисный и крикетный клуб. Первые теннисные турниры.	Беседа. Тематическое занятие.
	Гигиена и меры безопасности на занятиях	Техника безопасности. Особенности поведения на теннисном корте, в зале. Санитарно-гигиенические условия. Состояние здоровья. Травма.	Инструктаж. Тематическое занятие.
	Основы тенниса		
	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для занятий	Выбираем ракетку правильно. Вес ракетки. Размер ручки. Состав струн.	Тематическое занятие, обзор. Викторина на знание названий инвентаря, экипировки.
	Правила игры в теннис	Гейм. Сет. Матч. Тай-брейк	
	Мероприятия воспитательного характера		Наблюдение. Беседы. Викторины.
2.	Общая физическая подготовка	Различные виды передвижений (обычная ходьба и бег, боком, спиной вперед, с различными движениями рук, в полуприседе и т.п.); - бег; - общеразвивающие и акробатические упражнения (без предметов, с партнером, в упорах и висах).	Учебно-тренировочные занятия
3.	Специальная физическая подготовка.	Упражнения на координацию, силу, выносливость. Прыжки со скакалкой; - переход от вида движений к другому (от бега к прыжкам); - контроль тела в пространстве (во время и после прыжка); - выполнение повторяющихся действий рукой (набивание мячей) и ногой	Учебно-тренировочные занятия

		(постукивания) с определенной частотой; - броски, ловля или подъём мячей во время бега; - выполнение маховых движений вверх и в стороны руками и ногами; - приседания, кувырки, отжимания.	
4.	Тактическая подготовка основам	Техника и тактика игры на счёт. Тактика игры в одиночном и парном разряде. Планирование схемы игры. Техника и тактика ведения матча.	Учебно-тренировочные занятия
5.	Техническая подготовка.	Основные направления – право-лево, вперед-назад, вверх-вниз. Понятие внутри-снаружи. Направление движения мяча – линия, диагональ.	Учебно-тренировочные занятия
6.	Игры и соревнования. Анализ соревнований	Планирование соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе. Приёмы психологической подготовки к соревнованиям. Штрафные санкции, нарушения. Регламент соревнований. Судейство.	Соревновательная деятельность. Обсуждение.
7.	Промежуточная и итоговая аттестация	Формы контроля. Сдача нормативов.	Тестирование

Учебный план 3-ий год обучения

№	Название темы	Количество часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	**Теоретическая подготовка основам тенниса:**	**18ч**	**13ч**	**5ч**
2.	Вводное занятие	1	1	-
3.	Развитие тенниса	2	1	1
4.	Гигиена и меры безопасности на занятиях	1	1	-
5.	Основы тенниса	2	1	1
6.	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для занятий	1	1	1
7.	Правила игры в теннис:	1	-	-
8.	Мероприятия воспитательного характера	10	8	2
9.	**Общая физическая**	**84**	-	84
10.	Специальная физическая подготовка.	**146ч**		
11.	Тактическая подготовка основам (игра на счёт, в одиночном разряде и в парном),	34	-	34

	Техническая подготовка.	112	-	112
	Игры и соревнования. Анализ соревнований	12	-	12
	Промежуточная и итоговая аттестация	10	-	10
		264	13	250

Содержание учебного плана 3-ий год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Содержание разделов и тем	Форма занятия
1.	**Теоретическая подготовка основам тенниса:**		
	Вводное занятие		
	Развитие тенниса	Олимпийское движение.	Беседа. Тематическое занятие.
	Гигиена и меры безопасности на занятиях	Сведения о строении и функциях организма человека. Основы гигиены и здорового образа жизни. Причины многих травм теннисистов.	Инструктаж. Тематическое занятие.
	Основы тенниса		
	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка для занятий		Тематическое занятие, обзор. Викторина на знание названий инвентаря, экипировки.
	Правила игры в теннис	Принцип честной спортивной борьбы fair-play. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.	Тематическое занятие
	Мероприятия воспитательного характера		Наблюдение. Беседы. Викторины.
2.	Общая физическая подготовка	Подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений.	Учебно-тренировочные занятия
3.	Специальная физическая подготовка.	Подготовительные упражнения с мячом. Специальные упражнения с мячом и ракеткой. Формирование представления об ударах: - Форхэнд – удар справа с замахом. - Бэкхэнд – удар слева с замахом.	Учебно-тренировочные занятия
4.	Тактическая подготовка основам		Учебно-тренировочные занятия
5.	Техническая	Использование различных траекторий	Учебно-

	подготовка.	(высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара. Способы вращения мяча (крученый, резаный). Перемещение по всему корту вперед-назад и по диагонали на 5-6 шагов, выход к сетке. Закрепление арсенала полученных умений.	тренировочные занятия
6.	Игры и соревнования. Анализ соревнований		Соревновательная деятельность. Обсуждение.
7.	Промежуточная и итоговая аттестация	Формы контроля. Сдача нормативов.	Тестирование

Первый год обучения

Теория:

Техника безопасности. Название игры (теннис). Части ракетки(ручка, головка, струны). Части тела (правая рука, нога, левая рука, нога, голова шея, живот, спина, бедро, голень, колени, локти, кисти рук). Основные направления – право-лево, вперед-назад, вверх-вниз. Понятие внутри-снаружи. Направление движения мяча – линия, диагональ. Названия ударов – справа с отскока, слева с отскока. Замах, окончание удара, исходное положение. Понятия бег змейкой, зигзагом, приставным шагом.

Специальные подготовительные упражнения с мячом:

Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком, от себя вперед-вправо движением, напоминающим выполнение удара справа. Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком, от себя вперед-влево движением, напоминающим выполнение удара слева. Мяч ловится левой рукой в момент выноса рук вперед. Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч после его удара о землю движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева. Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева.

Специальные упражнения с мячом и ракеткой.

Удары:*Удары с отскока.*

Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки. Фиксация точки удара при помощи приспособлений

«удочка», «мяч на спице» или с помощью педагога. Точка удара вынесена вперед в сторону, плоскость ракетки перпендикулярна площадке. При ударе справа левая нога впереди, но не

перекрывает правую. При ударе слева правая нога в стороне впереди, явно перекрывая левую ногу.

Выполнение отдельных ударов с относительно фиксированной постановкой ног. Одиночные удары со своего подброса в фон, в стенку. Одиночные удары с подброса мяча партнером с расстояния 3 - 4 м (упражнение выполняется парами). Не изменять первоначальной постановки ног (можно только «подшагивать» ближней к мячу ногой). Корректировать положение точки удара и оценивать попадание мяча в заданное место (цель).

Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева. Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3 - 4 м . Корректировать положение учащегося

и его подход к мячу («близко», «впереди», «пропустил», «поздно», «раньше», «не успел», «тянешься», «не той ногой»).

Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Исходное положение - «положение готовности». Начало движения осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую учеником.

Выполнение серии ударов справа и слева в определенной последовательности. Исходное положение - «положение готовности». Перекидка мяча через сетку с партнером в 3 — 4 м от сетки (то же самое у сетки). Своевременно занимать исходную позицию «положение готовности». Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую учеником.

Удары с лета.

Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Голова ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди туловища на 30 - 40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева - правая. Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой учеником.

Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева. Подброс мяча на ракетку учащегося, выполняющего упражнение в паре с партнером; расстояние от сетки 1 — 1,5 м. Исходное положение учащегося заранее сориентировано вправо или влево соответственно. То же, что и в предыдущем упражнении.

Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности. Подброс мяча справа и слева от учащегося сначала в определенной, а затем в произвольной последовательности. Исходное положение - «положение готовности». Начало движения вправо или влево осуществляется толчкомразноименной с ударом ноги. Корректировка постановки ног.

Выполнение серии связанных ударов раздельно справа и слева. Партнер направляет мяч ракеткой несильно и удобно для учащегося. Исходное положение учащегося заранее сориентировано. Корректировка точки удара и положения учащегося («не дошел», «не та нога», «отойди»).

Выполнение серии связанных ударов справа и слева в произвольной последовательности. Партнер направляет мяч ракеткой несильно и недалеко (1 - 1,5 м) в разные стороны. Корректировка точки удара и положения учащегося с учетом обеспечения своевременной готовности к удару и удобного подхода к мячу («после удара в исходное положение!», «с какой ноги начал движение?», «близко к мячу», «поверни плечи!», «поверни ноги!», «не та нога впереди»).

Подача

Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Точка удара строго вверху-впереди.

Выполнение подброса мяча с фиксацией предударного положения. Подбрасывать мяч на 10 - 15 см выше положения «вытянувшись вверх с ракеткой». Корректировать подброс и ловлю мяча после подброса и в момент предполагаемого удара правой рукой.

Выполнение ударного движения. Использовать броски мяча, палки в цель. Следить за тем, чтобы учащийся выполнял броски, не теряя равновесия и не меняя фиксированной постановки ног.

Выполнение подачи.

Удары над головой

Формирование представления о точке удара, исходном и ударном положениях

игрока.Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения.

Точка удара строго вверху-впереди. Положение перед ударом - боком к сетке (левая нога впереди, правая - сзади, рука и ракетка подняты).

Выполнение подходов к отскочившему мячу с фиксацией предударного положения и ловлей мяча вверху левой рукой. Подброс мяча партнером на 8 - 10 м вверх так, чтобы он приземлился в 3 — 4 м от сетки. Передвижение к мячу приставными шагами, рука и ракетка подняты заранее. Корректировать подход к мячу и постановку ног. Ловить мяч вверху и строго перед собой левой рукой. После ловли мяча не терять равновесия и не менять фиксированной постановки ног.

Выполнение ударов по отскочившему мячу. Корректировать подход к мячу, обращать внимание на своевременную готовность к удару и на правильный выбор точки удара («не дошел», «ударил низко», «справа (или слева) от себя», «не отошел», «раньше боком», «сохранять постановку ног!»).

Второй и третий год обучения

Тема 1. Теоретическая подготовка основам тенниса:

Техника безопасности. Названия линий корта. Названия ударов – с отскока, с лета, подача, смэш. Названия перемещений – приставной шаг, челночный бег, веер). Командный формат игр со счетом. История тенниса: страна возникновения. Турниры Большого шлема. 2-3 ведущих игрока. Основы ведения счета: границы корта, фиксация количества отскоков, место подачи и приема, наличие 2-х попыток при подаче. Ведение счета прищепками и конусами. Лично-командный формат соревнований.

Тема 2. Подход к мячу. Передвижение и подготовка к исходной позиции.

Своевременно и удобно подходить к мячу. Замедление передвижения, увеличение частоты шагов для «подбора» нужной ноги.

Передвижение к исходной позиции.

К моменту удара соперника возможно ближе переместиться к исходной позиции. Использование при передвижении приставных скрестных шагов, замедление передвижения в непосредственной близости от точки удара.

Тема 3. Специальные упражнения с мячом и ракеткой.

Выполнение удара. Выход из удара. Удары с лета.

Выполнение удара.

Направлять мяч за счет уверенного выноса руки с ракеткой вперед и сопровождения мяча. Удобная по высоте точка удара, активный перенос веса тела на «переднюю» ногу; подтягивание и разворот «дальней» ноги, удержание ее сзади до окончания выноса руки с ракеткой.

Выход из удара.

«Выход» выполнять сразу после выноса руки с ракеткой вперед, быстро возвращаться на исходную позицию, не задерживаться в крайних положениях при смене направления движения. Постановка дальней опорной ноги в сторону, противоположную направлению передвижения, и толчок за счет разгибания преимущественно в голеностопном и коленном суставах.

Удары с лета.

Мяч летит в сторону от учащегося (0,5 - 1,5 м) и выше уровня сетки. Обеспечить готовность к каждому удару, встречать мяч в удобной точке и посылать его в заданном направлении. Шаг вперед в сторону разноименной с ударом ногой до выноса ракетки вперед; другая нога почти на месте и слегка разворачивается в

сторону удара.

Мяч летит в сторону от учащегося (0,5 — 1,5 м) и ниже уровня сетки. Шаг вперед в сторону разноименной ногой вместе с выносом ракетки вперед; ногу ставят после взаимодействия ракетки с мячом.

Мяч медленно летит в стороне от учащегося (3 — 4 м). Один приставной шаг прыжком либо 2-3 обычных беговых шага.

Мяч летит далеко в стороне от учащегося (3 - 4 м). Прыжок в «положении готовности» последовательными толчками обеих ног: сначала разноименной с ударом, затем одноименной с приземлением на разноименную после взаимодействия ракетки с мячом.

Мяч медленно летит прямо на учащегося (0 - 0,5 м). Положение для удара занимается последовательными толчками обеих ног: сначала одноименной с ударом, затем - разноименной; ноги ставят по линии направления удара - разноименную впереди, одноименную сзади, после чего следует удар.

Мяч быстро летит прямо на учащегося (0 — 0,5 м). Толчок выполняется в разноименную с ударом сторону. Контакт ракетки с мячом происходит после отрыва от земли одноименной ноги, но до отрыва разноименной.

Тема 4. Подготовка к старту и движение к мячу. Работа ног.

Принимать к моменту удара партнера «положение готовности», как можно раньше начинать движение к мячу. Движение к мячу начинается толчком разноименной с ударом ноги, одновременно происходит поворот плеч в сторону движения.

2.3. Планируемые результаты

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями Программы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной общеразвивающей программы.

Система планируемых результатов включает решение ряда задач:

обучающих: в итоге освоения Программы обучающиеся познакомятся с базой теоретических знаний основ истории и развития тенниса, техникой и тактикой большого тенниса, правилами соревнований;

развивающих: совершенствуют физические способности: быстроту, ловкость, выносливость, координацию движений;

воспитательных: получат навыки самоорганизации, научатся планировать и достигать достижению желаемые результаты, научатся аргументировать свою позицию.

Таким образом, обучающиеся, освоившие Программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития тенниса в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по теннису, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия самоконтроля. Ознакомиться с основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки. Кроме того, обучающиеся, освоившие Программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила игры в теннис, овладеют понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и научатся применять полученные знания в игре. Овладеют навыками индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите; навыками выполнения технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе. Также, планируется выполнение обучающимися нормативов по общей физической подготовке, улучшение

индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

2.4. Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебногогода	Оценка уровня развития физических качеств.	Педагогическое тестирование.
Текущий контроль		
В течении учебного года. По окончании изучения темы или раздела.	Оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья.	Педагогическое наблюдение в течениевсего учебного года; зачет.
Промежуточный контроль		
В конце каждого полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Зачет; товарищеские встречи; опрос; собеседование; тест - задания.
Итоговый контроль		
В конце курса обучения	Определение результатов обучения. Ориентация обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Выполнения контрольных упражнений(тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения умений и навыков основам тенниса, а также теоретических знаний. 9

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1	**Основы знаний** Выявление глубины и прочности полученныхзнаний раздела «Теоретическая Подготовка основам тенниса»	Опрос и тестирование	1-отвечает часто неправильно, несмотря на помощь взрослого; 2- отвечает правильно, но нуждается в напоминанивзрослого, его контроле; 3- на все вопросы отвечаетправильно.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
2	**Общая физическая подготовка (ОФП)**	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование – контрольные упражнения и нормативы.	1-Упражнение не выполнено; 2-Упражнение выполнено недостаточно точно, с напряжением, допущены незначительные ошибки;	1-низкий уровень 2- средний уровень 3-высокий уровень

			3-технически правильное выполнение движений, уверенно, без напряжения, в нужном темпе ихарактере.	
3	**Теннисные умения и навыки**	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование.	1-Упражнение не выполнено; 2-Упражнение выполнено недостаточно точно, с напряжением, допущены незначительные ошибки; 3-технически правильное выполнение движений, уверенно, без напряжения, в нужном темпе ихарактере.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
4	**Мероприятия воспитательного характера**	Педагогическое наблюдение, Теоретическое тестирование.	1-представления о правилах и нормах не четкие. Правила соблюдает с помощью подсказки; 2-имеет представления о некоторых правилах поведения инормах, соблюдая их с помощью напоминания; 3- имеет четкие представления о правилах и нормах поведения исоблюдает их.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
5	**Промежуточная аттестация**	Педагогическое тестирование, нормативы.	1-упражнения выполнены с большим трудом, имеются значительныеошибки; 2-допущена одна ошибка, не влияющая на конечный результат; 3-все элементы выполнены в полном соответствии с возрастом.	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень
6	**Итоговая аттестация**	Контрольные испытания, зачёт.	1-упражнения выполнены с большим трудом, имеются значительныеошибки; 2-допущена одна ошибка, не влияющая на конечный результат; 3-все элементы выполнены в полном	1-низкий уровень 2-средний уровень 3-высокий уровень

			соответствии с возрастом. Оценивается время выполнения и количество попаданий.	

2.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для 1-3 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1-го года обучения		Норматив 2-3 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3	+3	+5
1.2	Прыжок в длину с места двумя ногами	см	110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	15,5	15,5	20	20
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,8	2,8	2,5	2,6
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	7,5	7,5	13	13
2.4	Челночный бег с высокого старта 4*8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	12,3	12,3	11,9	11,9
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены в низ, держат палку (за 15с)	количество раз	7	7	10	10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для 4-5 года обучения

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 4 года обучения		Норматив 5 года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						

1.1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+3	+5	+3	+5
1.2	Прыжок в длину с места двумя ногами	см	150	140	150	140
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	20	20	22	22
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,2	2,3	2,2	2,3
2.3.	Бросок набивного мяча с движением подачи (1кг)	м	5,8	5.8	5,8	5.8
2.4	Челночный бег с высокого старта 6*8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	15,6	15,6	15,6	15,6
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены в низ, держат палку (за 15с)	количество раз	13	13	13	13
2.6.	Подбивание теннисного мяча вверх ребром ракетки	количество раз	5			

3. ВОСПИТАНИЕ

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению;

взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания детей заключаются в усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний); формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие); приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний. Разработчик программы конкретизирует задачи
воспитания детей по программе с учётом её предметного содержания,
направленности.
Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей. Для решения задач воспитания
при реализации образовательной программы необходимо создавать и поддерживать определённые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.

Основные целевые ориентиры воспитания в программе определяются также в соответствии с предметными направленностями разрабатываемых программ и приоритетами, заданными «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»; они направлены
на воспитание, формирование:
- понимания ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- безопасного поведения;
- культуры самоконтроля своего физического состояния;
- стремления к соблюдению норм спортивной этики;
- уважения к старшим, наставникам;
- дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;

- сознания ценности физической культуры, эстетики спорта;
- интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;
- стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

3.2. Формы и методы воспитания

Основной формой воспитания и обучения детей в системе дополнительного образования является учебное занятие. В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Теннис» обучающиеся:
- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;
- получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации;
- осознают себя способными к нравственному выбору;
- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Посредством получения информации об открытиях, достижениях в спорте, изучения биографий известных российских и зарубежных теннисистов у обучающихся формируется сфера интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения.

Итоговые мероприятия: соревнования, мастер-классы — способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

Ключевой формой воспитания обучающихся при реализации Программы является организация взаимодействия в физических упражнениях, в подготовке и проведении игр и соревнований, открытых занятиях с участием родителей (законных представителей).

В воспитательной деятельности по Программе используются следующие методы воспитания:
- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (тренера-преподавателя, других взрослых);
- метод упражнений;
- методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- метод переключения в деятельности;
- методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки обучающихся.

Воспитательные средства:

• личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

• высокая организация учебно-тренировочного процесса;

• атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

• дружный коллектив;

• система морального стимулирования;

• наставничество.

Основные воспитательные мероприятия:

• просмотр соревнований (видео и телевидение) и их обсуждение;

• проведение тематических праздников;

• встречи со спортсменами;

• экскурсии, походы;

• тематические беседы;

• субботники.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется на базе реализации Программы.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по Программе проводится путём опросов родителей (законных представителей) в процессе реализации программы (отзывы, интервью) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по Программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Формы
1.	День открытых дверей	август-сентябрь	Экскурсия по Молодежному центру для детей и родителей. Представление и обзор услуг образовательной деятельности.
2.	Круглый стол для родителей с участием администрации, тренеров-преподавателей, методистов на тему: «Методы воспитательной работы с начинающим спортсменом»	сентябрь	Беседа-практикум совместно с родителями.
3.	«Профилактика неспортивного поведения. Буллинг.»	ноябрь	Беседа-практикум с педагогом-психологом
4.	Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке»	ежемесячно	Беседа с тренером-преподавателем
5.	Допинг в спорте. Знакомство с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА». Знакомство с ЗОЖ.	в течение года	Тематические беседы. Просмотр социальных видеороликов. Участие в проектах Молодежного центра.
6.	Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися и родителями	в течение года	Конкурсы, тематические праздники, посещение музеев, выставок, походы, эстафеты. Участие в проектах Молодежного центра.
7.	День рождения тенниса в России	июнь	Кинопоказ об известных российских теннисистах, становлении тенниса в России

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровые условия
Тренеры-преподаватели по обучению игре в теннис, педагоги, педагог-психолог.
Организационные условия
Основная форма учебно-тренировочного процесса — групповые занятия.
Материально-технические условия
Спортивный зал площадью 643,5 м^2 со специальным напольным покрытием для занятий теннисом и бадминтоном. Помещение соответствует требованиям санитарных норм, пожарной безопасности и освещенности.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
Учебно-практическое оборудование
Базовый инвентарь:
Сетки теннисные детские
Ракетки теннисные
Ракетки теннисные (маркировка 23)
Теннисные мячи войлочные
Корзина для теннисных мячей
Веревки или ограничительные ленты
Накладные линии и метки
Конусы, мишени, обручи

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Голенко 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. - 152 с: ил.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб. пособ. для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2002. - 240 с: ил.
3. Журавлева А.Ю. Большие возможности маленькой ракетки. // Спорт в школе. – М., 2012.- №3.- С.9-10.
4. Кондратьева, Г.А., Шокин, А.И. Теннис в спортивных школах / Г.А. Кондратьева, А.И. Шокин. – М.: «Физкультура и спорт», 2005
5. Кулишова М.В. Теннис: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – Мн.: НИИФКиС, 2003.
6. Лоэр Дж., Каи Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Изд-во Астрель: ООО Изд-во АСТ, 2004
8. Тезисы Европейского научно-методического симпозиума 14 - 18 октября 2010г. - М.: «Теннисный центр ГЦОЛИФК», 2010.
9. Янчук В.Н. 12 уроков тенниса. - М.: Терра Спорт, 1999.