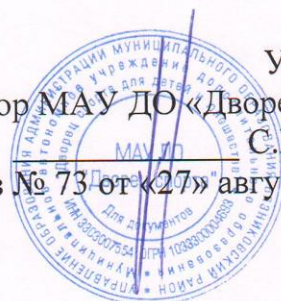


Управление образование администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
«27»08.2024года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Дворец спорта»
С.Г. Гордеев
Приказ № 73 от «27» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Теннис»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 6-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Савинский Илья Романович
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»

г. Вязники, 2024год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Опыт работы МАУ ДО «Дворец спорта для детей юношества» свидетельствует о том, что при хорошей организации учебного процесса и высоком качестве деятельности педагогического состава дополнительное образование является отличной базой привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям теннисом, воспитания юных спортсменов.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Теннис» составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва в соответствии с законодательными актами, постановлениями и распоряжениями правительства Российской Федерации, нормативными актами, действующими в сфере физической культуры и спорта и образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует с 01.03.2023 г. по 28.02.2029 г.)
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению

безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (требования к образовательным организациям – п.6)

- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Программа регламентирует учебно-тренировочную и воспитательную работу и включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку, инструкторскую, судейскую и соревновательную практику, а также средства и методы подготовки, систему контроля подготовленности и качества выполнения упражнений. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

Направленность программы По своему содержанию является программой физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы выражается в следующем. За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков. Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Теннис» способствует вовлечению обучающихся в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Новизна программы заключается в том, что в ней разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в теннис.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени данной программы Особенностью программы также является использование интегративного подхода к организации процесса обучения, что предполагает синтез на уровне осуществления дидактических приемов, методов, форм проведения занятий. Использование интегративного подхода позволяет сформировать высокий уровень владения вербальным и образным компонентами восприятия и мышления детей, способствует развитию системности в знаниях и умениях. Сочетание в программе традиционных и современных технологий обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать в соответствии с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

Отличительные особенности данной программы

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Теннис» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно- тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания,

обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Адресат программы Данная программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 10 лет.

Объем и сроки реализации программы Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения – занятия проводятся в форме очного обучения (Федеральный закон РФ "Об образовании в Российской Федерации", N 273-ФЗ | гл. 2 ст., 17 п. 2).

Особенности организации образовательного процесса: групповая.

Уровни освоения программы – базовый

Учебные группы - не менее 12 человек.

Программа рассчитана на воспитанников с 6 до 10 лет

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 144 часа в год, 4 академических часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, который равен 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

1.2. Цели и задачи

Цель программы

формирование общей культуры личности, физическое и умственное развитие через обучение основам игры в теннис.

Задачи программы:

Предметные:

- обучение технике и тактике большого тенниса;
- обучение технике безопасности на занятиях теннисом;
- формирование теоретических знаний основ истории и развития тенниса;
- обучение правилам соревнований по теннису;

Метапредметные:

- развитие физических способностей;
- развитие внимания, координации движений;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

Личностные:

- формирование мотивации к познанию и творчеству;
- воспитание силы воли, способности преодоления трудностей.

1.3 Содержание программы

Учебный план.

№п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России.	2	2	-	Беседа Наблюдение
2	Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в настольный теннис	2	2	-	Беседа наблюдение
3	Упражнение на подвижность	12	-	12	Беседа Наблюдение игра
4	Упражнение на развитие координации движения. Удары по мячу накатом	12		12	Беседа Наблюдение игра
5	Удары по мячу с полулета, подрезкой	34	-	34	Беседа Наблюдение игра
6	Удар по мячу срезка, толчок	34	-	34	Беседа Наблюдение игра
7	Игра в одиночку от стенки и в паре	47	-	47	Беседа Наблюдение игра
8	Подведение итогов, тестирование	1		1	Устное тестирование, контрольная игра
	Итого:	144	4	140	

Содержание программы

Тема 1. Инструктаж по технике безопасности. Краткий исторический обзор развития настольного тенниса в России.

Теория: Инструктаж по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и подпись в журнале по ТБ. Правила поведения в спортивном зале и во время занятий. Спортивная обувь, одежда для занятий настольным теннисом. Устный рассказ о развитии настольного тенниса в России, наглядный материал и видео презентация.

Тема 2. Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в настольный теннис.

Теория: Гигиена спортсмена. Уход за одеждой, обувью и спортивным инвентарем.

Справка от педиатра о физическом состоянии воспитанника с указанием группы здоровья (основная, первая, специальная). Простудные заболевания у спортсменов:

причины и профилактика. Правила игры. Введения счета. Парные игры. Обязанности и права игроков. Терминология.

Тема 3. Упражнения на подвижность.

Практика: Упражнение на подвижность суставов: Вращение головой, повороты туловища вправо-влево, наклон туловища вперед-назад, вправо-влево, круговые и волнообразное вращения кистей рук. Прыжки на одной ноге потом на второй на обеих, прыжки на скакалке.

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.

Тема 4. Упражнения на развитие координации движения. Удары по мячу накатом.

Практика: Упражнения на развитие координации движений, силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости, бег по спортивном зале. Занятия с мячом индивидуально и в паре за теннисным столом.

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

Тема 5. Удары по мячу с полулета, подрезкой

Практика: Разминка, эстафеты. Упражнения с предметами: скакалкой, набивным мячом, гантелями, ракеткой и теннисным мячом. Игра в паре с ведением счета.

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 толчком разноименной 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»). *Тема 4, Поддача*

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

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.

Тема 6. Удар по мячу срезка, толчок.

Практика: Виды приема мяча: хватка ракетки, толчок, срезка, подача, накат, подрезка.

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

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.

Тема 7. Игра в одиночку от стенки и в паре.

Практика: Игра от стенки. Игра в паре. Применение полученных знаний умений навыков в игре.

Формирование представления о точке удара, исходном и ударном положениях игрока. Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Точка удара строго вверху-вперед. 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!»).

Тема 8. Подведение итогов.

Практика: Проведение соревнований, практических занятий, учебных занятий.

Тестирование .

1.4 Планируемые результаты:

Метапредметные

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "теннис";
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

Предметные:

- освоение основ техники и тактики по виду спорта "теннис";
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "теннис";

Личностные:

- овладение навыками самоконтроля;
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

<i>Год обучения</i>	<i>Дата начала обучения по программе</i>	<i>Дата окончания обучения по программе</i>	<i>Всего учебных недель</i>	<i>Количество учебных дней</i>	<i>Количество учебных часов</i>	<i>Режим занятий в неделю</i>
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144	2 раза по 2 часа

2.2 Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Требования к **материально-технической базе** и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, и иным условиям:

- теннисный корт – 26х40м
- спортивный зал – 15х25;
- теннисные мячи поролоновые – 30 шт.
- ракетки детские 21 размер – 20 шт.
- фишки – 30 шт.
- конусы - 10 шт.

Информационное обеспечение:

- музыкальный центр – 1 шт.
- колонки – 2 шт.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

2.3 Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: карта индивидуальных достижений, журнал посещаемости детей, материалы тестирования на суше и в воде, анкетирования личностного роста учащихся, отзывы детей и родителей, контроль родителей за выполнением домашних заданий, контроль динамики изменения в опорно-двигательном аппарате у хирурга детской поликлиники, тестовая карта для выявления изменений функционального состояния организма (ФСО) воспитанников, педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, анализ работы за полугодие, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, личные достижения учащихся, участие в конкурсах, проводимых Учреждением в течение учебного года.

2.4 Оценочные материалы

Для контроля динамики физической подготовленности спортсмена в процессе осуществления спортивной подготовки и перевода с этапа на этап проводятся контрольные испытания (тестирование). Приложение 1

Нормативы для контрольных тестов указаны в приложении 2

На основе результатов тестирования можно: сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп; проводить спортивный отбор для занятий скалолазанием; для участия в соревнованиях; осуществлять в значительной степени объективный контроль за тренировкой спортсменов; выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий; обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности.

Задачи тестирования сводятся к следующему:

- научить спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
- знать не столь исходный уровень развития двигательных способностей, сколько его изменение за определённое время;
- стимулировать спортсменов, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Тестирование (контрольные упражнения) по общей и специальной физической подготовленности проводится **два раза в год (май, сентябрь)**. По результатам этих тестов, на основе объективных данных, можно судить о степени прохождения занимающимися программного материала и об отстающих звеньях в

его подготовке, а также проводить начальный и текущий отбор, перевод спортсменов на последующий этап спортивной подготовки.

На начало года спортивной подготовки занимающийся (спортсмен) обязан выполнять нормативные требования предыдущего этапа подготовки, на котором был выполнен полностью годовой объем тренировочной работы. В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты последних соревнований.

В программу приёма контрольно-переводных нормативов включаются упражнения по ОФП, СФП и ОТП в соответствии с нормами, утверждёнными Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс проходит в формате очного обучения.

выделяются три части занятия: вводная, основная и заключительная.

В образовательном процессе используется формат и сетевого взаимодействия. Контакт с классными руководителями, учителями физической культуры общеобразовательных школ района, а также родителями неизбежен. По просьбе родителей воспитанникам выдается справка о том, что ученик конкретной школы регулярно занимается в группе корригирующей гимнастики. Каждому из них ставится оценка, в которой учитывается посещаемость, выполнение тестовых заданий и дается рекомендация по аттестации ребенка, что играет большую роль при выставлении оценки в школе за текущую четверть и является стимулом для посещения занятий.

Методы обучения:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, рассказ, лекция);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ педагогом и выполнение работы по образцу);
- практический (тренинг, выполнение практической работы).

Методы воспитания:

- - личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- - высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- - дружный коллектив; - система морального стимулирования;

Формы организации образовательного процесса:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная работа учащихся.

Формы организации учебного занятия

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие формы организации занятий:

Беседа индивидуальная и групповая, проведение диалога между педагогом и учащимся или группой учащихся, а также между самими учащимися.

Утренник, праздник - организационно-массовые мероприятия, проводимые в соответствии с планами воспитательной и досуговой деятельности отделения и Дворца спорта

Соревнование – в которой, участники стремятся превзойти друг друга в мастерстве выполняемых упражнений.

Практическая работа - это выполнение разноплановых заданий, что не связаны с какой-либо обработкой теоретического материала.

Самостоятельная работа -это вид учебной деятельности, выполняемый учащимся без непосредственного контакта с педагогом или управляемый им опосредовано через специальные учебные материалы и задания

Мастер-класс – это эффективная форма передачи знаний и умений, обмена опытом обучения и воспитания, центральным звеном которой является демонстрация оригинальных методов освоения определенного содержания при активной роли всех участников занятия.

Открытые занятия для родителей, коллег, методической службы.

Наблюдение –это метод сбора данных с целью последующего анализа.

Педагогические технологии.

В программе используются следующие педагогические технологии:

здоровьесберегающие технологии (строгая дозировка учебной нагрузки, построение занятий с учетом работоспособности обучающихся, соблюдение

гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой, проведение динамических пауз на теоретических занятиях и др.);

информационно-коммуникационные технологии (подготовка презентаций по темам программы, использование на занятиях полученных знаний);

лично-ориентированные технологии (ориентация на индивидуальное состояние физического и психического здоровья обучающегося, его подготовленность, физкультурно-спортивные потребности и активность, воздействие на развитые и отстающие физические и моральные качества, индивидуальный подбор адекватных средств различных видов физической активности, определение индивидуального объема нагрузки, педагогика сотрудничества и др.);

технология дифференцированного обучения - обучение с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также на основе активности, самостоятельности, общения детей, когда каждый отвечает за результаты своего труда. Главный акцент в обучении делается на самостоятельную работу в сочетании с приемами взаимопроверки, взаимопомощи, взаимообучения;

игровые технологии (организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр и др.).

Алгоритм учебного занятия: обычное занятие по теннису делится на 3 части (вводная, основная, заключительная)

Цель вводной части занятия – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм. Итак, прежде чем приступать к занятиям непосредственно с ракеткой и мячом, обучению ударам и их отработке, проводится разминка. Она необходима для всех частей тела, так как разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика. Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело.

Основная часть занятия включает в себя три элемента: • выполнение общеразвивающих упражнений; • обучение ребят основным движениям и навыкам игры в теннис; • подвижная игра. Необходимо уметь подбирать и правильно чередовать движения на физкультурном занятии. Без этого ребенок не сможет успешно овладеть необходимыми двигательными навыками. Нами используется в течение года примерная схема последовательного введения специальных упражнений. • Первая неделя – упражнения с ракеткой и обучение координации. • Вторая неделя – упражнения с ракеткой и мячом и обучение метанию. • Третья неделя – упражнения с мячом и прыжковые упражнения. • Четвертая неделя – обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища, упражнения на внимание. Первый вид упражнений - основной, а второй - дополнительный (общеразвивающий), используемый для повторения и закрепления освоенного материала, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую. Увеличивая ежемесячно количество

освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные педагогические принципы – «от простого к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого воспитанника. Завершает основную часть подвижная игра с использованием различных элементов тенниса. Физические упражнения в форме игры увлекают детей и дают им максимальную двигательную разрядку. Одновременно с этим, воспитанники непосредственно усваивают, что теннис – это не только изнурительное отрабатывание основных движений, ударов об стенку и через сетку, но и интересная, увлекательная игра. Учащиеся в этой части занятия показывают умение применять приобретенные навыки на практике.

В заключительной части занятия проводится или игра, или физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса. Очень важно контролировать уровень физической нагрузки во время занятий. О реакции организма ребенка на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: учащийся начинает отвлекаться, появляется слабость, отдышка, бледнеет или краснеет лицо, нарушается координация движений. В этих случаях необходимо постепенно снижать индивидуальную нагрузку. Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет пульса ребенка на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной – не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70-90% и даже на 100%. Через 1-2 минуты после занятия частота пульса должна вернуться к исходному уровню и не превышать его более чем на 15-20%.

2.6. Список используемой литературы

1. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих: / Н. Ю. Васнецова. – М.: Астрель, 2001.
 2. Жур В.П. Техническая, тактическая и физическая подготовка теннисистов: методические рекомендации / В.П.Жур. – Мн.: БГОИФК, 1991.
 3. Жур, В.П. Теннис: метод. пособие / В.П. Жур. – Мн., 1997.
 4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (Методические рекомендации)/ под редакцией И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2007. - 136 с.)
 5. Основы тенниса / Под общ. ред. Л. С. Зайцевой. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
 6. Теннис. Как добиться успеха. А.П. Скородумовой. - М: 1994 г
 7. Теннис для всех. Зайцева Л.С. – М.: Колос, 1998.-128 с.
 8. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту)/ под общ. ред. проф. В.А. Голенко, проф. А.П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2007. - 137 с.)
 9. Школа тенниса / под ред. Ш.А. Тарпищева – М.: Изд-во Эксмо, 2000.
- Шокин А.И. Научные основы отбора в ДЮСШ по теннису / А.И. Шокин. – М.: ГЦОЛИФК, 1979.

ПРОГРАММА
тестирования физической подготовленности обучающихся для
переводных экзаменов
МАУ ДО Дворец спорта для детей и юношества.

№	Тесты	Что оценивается
1	Бег 30 м (20 м). Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды	Скоростные способности
2	« Челнок ». Максимально быстро пробежать 6 раз (4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды	Алактатно-анаэробная выносливость, во многом определяющая возможность разыгрывать очко, длительностью до 10 с.
3	Метание набивного мяча (вес мяча - 1 кг). Метание выполняется движением подачи. Каждому испытуемому дается 3 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра	Скоростно-силовые способности
4	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Учащийся выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения (например, 1,25 м или 1,40м)	Скоростно-силовые способности
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног. Учащийся встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, вытянув вверх руку. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем учащийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Каждому учащемуся дается 3 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)	Скоростно-силовые способности

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**к тестированию физической подготовленности обучающихся
для переводных экзаменов
МАУ ДО Дворец спорта для детей и юношества по теннису.**

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный	Прыжок вверх (см)
		20 м	4x8 м			
МАЛЬЧИКИ						
6	отлично	3,90	10,00	6,0	1,55	30
	хорошо	4,20	11,50	5,0	1,40	26
	удовлетворительно	4,50	13,00	4,0	1,25	22
ДЕВОЧКИ						
6	отлично	4,10	10,00	5,0	1,50	27
	хорошо	4,40	11,50	4,0	1,35	23
	удовлетворительно	4,70	13,00	3,0	1,20	19

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		30 м	6х8 м			
МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ						
8	отлично	5,30	15,10	7,0	1,75	33
	хорошо	5,60	15,50	6,0	1,60	29
	удовлетворительно	5,90	15,90	5,0	1,45	25
9	отлично	5,10	14,60	8,0	1,85	36
	хорошо	5,40	15,00	7,0	1,70	32
	удовлетворительно	5,70	15,40	6,0	1,55	28
10	отлично	4,80	14,10	10,0	1,95	39
	хорошо	5,10	14,50	9,0	1,80	35
	удовлетворительно	5,40	14,90	8,0	1,65	31
11	отлично	4,70	13,60	13,0	2,05	42
	хорошо	5,00	14,00	11,5	1,90	38
	удовлетворительно	5,30	14,40	10,0	1,75	34
12	отлично	4,60	13,10	15,0	2,15	45
	хорошо	4,90	13,50	13,5	2,00	41
	удовлетворительно	5,20	13,90	12,0	1,85	37

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		30 м	6x8 м			
МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ						
13	отлично	4,50	12,90	18,0	2,25	48
	хорошо	4,60	13,30	16,0	2,10	44
	удовлетворительно	4,70	13,70	14,0	1,95	40
14	отлично	4,35	12,70	21,0	2,35	51
	хорошо	4,45	13,10	19,0	2,20	47
	удовлетворительно	4,55	13,50	17,0	2,05	43
15 и старше	отлично	4,20	12,50	24,5	2,45	54
	хорошо	4,30	12,90	22,5	2,30	50
	удовлетворительно	4,40	13,30	20,5	2,15	46
ДЕВОЧКИ/ДЕВУШКИ						
8	отлично	5,40	15,30	7,0	1,70	31
	хорошо	5,70	15,70	6,0	1,55	27
	удовлетворительно	6,00	16,10	5,0	1,40	23
9	отлично	5,20	14,80	8,0	1,80	35
	хорошо	5,50	15,20	7,0	1,65	31
	удовлетворительно	5,80	15,60	6,0	1,50	27
10	отлично	5,00	14,30	9,5	1,90	37
	хорошо	5,30	14,70	8,5	1,75	33
	удовлетворительно	5,60	15,10	7,0	1,60	29
11	отлично	4,80	13,80	11,0	2,00	39
	хорошо	5,10	14,20	9,5	1,85	35
	удовлетворительно	5,40	14,60	8,0	1,70	31
12	отлично	4,70	13,30	13,0	2,10	41
	хорошо	5,00	13,70	10,5	1,95	37
	удовлетворительно	5,30	14,10	9,0	1,80	33
13	отлично	4,65	13,10	15,0	2,15	43
	хорошо	4,95	13,50	13,0	2,00	39
	удовлетворительно	5,25	13,90	11,0	1,85	35
14	отлично	4,60	12,90	17,0	2,20	45
	хорошо	4,90	13,30	15,0	2,05	41
	удовлетворительно	5,20	13,70	13,0	1,90	37
15 и старше	отлично	4,55	12,70	19,0	2,25	47
	хорошо	4,85	13,10	17,0	2,10	43
	удовлетворительно	5,15	13,50	15,0	1,95	39

Управление образование администрации муниципального образования
«Вязниковский район» Владимирской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дворец
спорта для детей и юношества»

Принята на заседании
Методического совета
«27» августа 2024 года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МАУ ДО «Дворец спорта» С.Г. Гордеев
Приказ №73 от «27» августа 2024г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Теннис»**

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Савинский Илья Романович
педагог дополнительного образования
МАУ ДО «Дворец спорта»

г. Вязники, 2024год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Опыт работы МАУ ДО «Дворец спорта для детей юношества» свидетельствует о том, что при хорошей организации учебного процесса и высоком качестве деятельности педагогического состава дополнительное образование является отличной базой привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям теннисом, воспитания юных спортсменов.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Теннис» составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Теннис» (2007г.), допущенной Федеральным агентством РФ по физической культуре и спорту, в соответствии с законодательными актами, постановлениями и распоряжениями правительства Российской Федерации, нормативными актами, действующими в сфере физической культуры и спорта и образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р)
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196»
- Информационное письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 августа 2017 г. №09-1672)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (требования к образовательным организациям - п.6)
- Полный текст Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, подготовленных Федеральным институтом развития образования
- Устав МАУ ДО «Дворец спорта для детей и юношества» и другие внутренние нормативные правовые акты.

Программа регламентирует учебно-тренировочную и воспитательную работу и включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, психологическую подготовку, инструкторскую, судейскую и соревновательную практику, а также средства и методы подготовки, систему контроля подготовленности и качества выполнения упражнений. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней

подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания подрастающего поколения.

Направленность программы По своему содержанию является программой физкультурно-спортивной направленности.

Новизна программы заключается в том, что в ней разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в теннис, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в теннис.

Актуальность программы выражается в следующем. За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков. Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Теннис» способствует вовлечению обучающихся в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени данной программы Особенностью программы также является использование интегративного подхода к организации процесса обучения, что предполагает синтез на уровне осуществления дидактических приемов, методов, форм проведения занятий. Использование интегративного подхода позволяет сформировать высокий уровень владения вербальным и образным компонентами восприятия и мышления детей, способствует развитию системности в знаниях и умениях. Сочетание в программе традиционных и современных технологий обучения позволяет заложить основы для формирования основных компонентов учебной деятельности: умение видеть цель и действовать в соответствии с ней, умение контролировать и оценивать свои действия.

Отличительные особенности данной программы

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Теннис» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно- тренировочного

процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Адресат программы Данная программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 16 лет.

Объем и сроки реализации программы Программа рассчитана на 4 года обучения, всего 972 часа

- 1 год – 216 часов.
- 2 год – 216 часов
- 3 год – 216 часов.
- 4 год – 324 часа.

Форма обучения – занятия проводятся в форме очного обучения

Особенности организации образовательного процесса: групповая.

Уровни освоения программы – базовый

Учебные группы - не менее 15 человек.

Программа рассчитана на воспитанников с 7 до 16 лет

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Время, отведенное на обучение, составляет 216 часов в год - на 1-3 году обучения, 4 год обучения – 324 часа, по 6 академических часов в неделю - на 1-3 году обучения, 9 часов - 4 год обучения, причем практические занятия составляют большую часть программы. Академический час равен 45 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

1.2. Цели и задачи

Цель программы

Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий теннисом.

Задачи программы:

Предметные:

- обучение технике и тактике большого тенниса;
- обучение технике безопасности на занятиях теннисом;
- формирование теоретических знаний основ истории и развития тенниса;
- обучение правилам соревнований по теннису;

Метапредметные:

- развитие физических способностей;
- развитие внимания, координации движений;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости, выносливости;

Личностные:

- формирование мотивации к познанию и творчеству;
- воспитание силы воли, способности преодоления трудностей.

1.3 Содержание программы

Учебный план первого года обучения

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации (контроль)
	Теория	Практика	Всего	
Вводное занятие. Т/без.	2	2	4	Устный опрос
Физическая культура и спорт в России	6	-	6	Беседа. Диагностика. Зачёт
Состояние и развитие тенниса в мире и России.	10	-	10	Беседа. Диагностика. Зачёт
Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста	12	-	12	Беседа. Диагностика. Зачёт
Инвентарь и правила соревнований	8	8	16	Беседа. Диагностика. Зачёт
Физическая подготовка	-	80	84	Сдача ГТО
Технико-тактическая подготовка	-	80	86	Опрос выполнение ударов
Контрольно-переводные нормативы	-	4	6	Сдача нормативов
ВСЕГО:	38	178	216	

Содержание программы первого года обучения

1. Вводное занятие Т\Б на занятиях

Теория: противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем.

Практика: правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

2. Физическая культура и спорт в России

Теория: ФК и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан.

3. Состояние и развитие тенниса в мире и в России.

Теория: История мирового тенниса «Большой шлем». Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок Дэвиса. Кубок Федерации.

История тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Создание международной Федерации тенниса. Федерация тенниса России.

4. Воспитание нравственных и волевых качеств

Теория: Формирование мотивации занятий теннисом. Нравственные качества теннисистов. Спортивная этика в быту, на тренировки и спортивной зале. Специальная психическая подготовка теннисистов.

5. Инвентарь и правила соревнований

Теория: Ракетка, теннисные мячи, обувь, экипировка теннисиста. Площадка, ее размеры и оборудование.

Практика: Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Счет в гейме, сете, матче. Судейство матча и судейская терминология.

6. Физическая подготовка

Практика: Средства общей физической подготовки:

- разминочный бег;
- бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной

ноге;

- специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции.

- упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;

- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером;

- на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;

- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.

- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

7. Техничко-тактическая подготовка

Техничко - тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований.

На тактику в игре влияет три факта:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- - основные хватки ракетки;
- - оптимальный по величине и форме замах;
- - качественный подход к мячу;
- - своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- - контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

8. Контрольно - переводные нормативы

Практика: Контрольные занятия

Учебный план второго года обучения

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации (контроль)
	Теория	Практика	Всего	
Вводное занятие. Т/без.	2	2	4	
Физическая культура и спорт в России	8	-	8	Беседа. Диагностика. Зачёт
Состояние и развитие тенниса в мире и России.	8	-	8	Беседа. Диагностика. Зачёт
Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста	20	-	20	Беседа. Диагностика. Зачёт
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	8	-	8	Беседа. Диагностика. Зачёт
Инвентарь и правила соревнований	6	10	16	Беседа. Диагностика. Зачёт
Структура и контроль тренировки	-	16	16	Беседа. Диагностика. Зачёт
Физическая подготовка	-	58	58	Сдача нормативов

Технико-тактическая подготовка	-	58	58	Опрос выполнение ударов
Контрольно-переводные испытания	-	8	8	Сдача ГТО
Соревновательная практика	-	12	12	соревнования
Всего:	52	164	216	

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие Т\Б на занятиях

Теория: противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем.

Практика: правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

2. Физическая культура и спорт в России

Теория: ФК и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан.

3. Состояние и развитие тенниса в мире и в России.

Теория: История мирового тенниса «Большой шлем». Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок Дэвиса. Кубок Федерации.

История тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Создание международной Федерации тенниса. Федерация тенниса России.

4. Воспитание нравственных и волевых качеств

Теория: Формирование мотивации занятий теннисом. Нравственные качества теннисистов. Спортивная этика в быту, на тренировки и спортивной зале. Специальная психическая подготовка теннисистов.

5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Костно-связочный аппарат. Общие сведения о строении опорно-

двигательного аппарата человека.

6. Инвентарь и правила соревнований

Теория: Ракетка, теннисные мячи, обувь, экипировка теннисиста. Площадка, ее размеры и оборудование.

Практика: Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Счет в гейме, сете, матче. Судейство матча и судейская терминология.

7. Структура и контроль тренировки

Практика: Тренировочное занятие. Тренировочный день. МЦ. МзЦ. МаЦ. Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

8. Общая физическая подготовка

Практика: Средства общей физической подготовки:

- разминочный бег;
- бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;
- специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;

- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером;
- на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;
- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.
- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

9. Техничко-тактическая подготовка

Практика: Техничко - тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований.

На тактику в игре влияет три факта:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- - основные хватки ракетки;
- - оптимальный по величине и форме замах;
- - качественный подход к мячу;
- - своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- - контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

10. Контрольно - переводные нормативы

Практика: Контрольные занятия

11. Соревновательная практика

Практика: Соревнования

Учебный план третьего года обучения

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации (контроль)
	Теория	Практика	Всего	
Вводное занятие. Т/без.	2	2	4	
Физическая культура и спорт в России	4	-	4	Беседа. Диагностика. Зачёт
Состояние и развитие тенниса в мире и России. Спортивная история успеха.	4	-	4	Беседа. Диагностика. Зачёт
Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста	20	-	20	Беседа. Диагностика. Зачёт
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	16	-	16	Беседа. Диагностика. Зачёт
Подготовка к матчу	8	12	20	Беседа. Диагностика. Зачёт
Инвентарь и правила соревнований	8	10	18	Беседа. Диагностика. Зачёт
Анализ соревновательной деятельности	12	-	12	Беседа. Диагностика. Зачёт
Структура и контроль тренировки	-	10	10	Беседа. Диагностика. Зачёт
Физическая подготовка	-	38	38	Сдача ГТО
Технико-тактическая подготовка	-	38	38	Опрос выполнение ударов
Контрольно-переводные испытания	-	10	10	Сдача нормативов
Соревновательная деятельность	-	14	14	Соревнования
Психологическая подготовка	8	-	8	Беседа. Диагностика.
ВСЕГО:	74	142	216	

Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие Т\Б на занятиях

Теория: противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем.

Практика: правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

2. Физическая культура и спорт в России

Теория: ФК и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан.

3. Состояние и развитие тенниса в мире и в России.

Теория: История мирового тенниса «Большой шлем». Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок Дэвиса. Кубок Федерации.

История тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Создание международной Федерации тенниса. Федерация тенниса России.

4. Воспитание нравственных и волевых качеств

Теория: Формирование мотивации занятий теннисом. Нравственные качества теннисистов. Спортивная этика в быту, на тренировки и спортивной зале. Специальная психическая подготовка теннисистов.

5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Костно-связочный аппарат. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

6. Подготовка к матчу

Теория: Введение в тактику игры. Выбор стиля игры. Эффективность игровых действий соперника.

Практика: Введение в тактику игры. Выбор стиля игры. Эффективность игровых действий соперника.

7. Инвентарь и правила соревнований

Теория: Ракетка, теннисные мячи, обувь, экипировка теннисиста. Площадка, ее размеры и оборудование.

Практика: Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Счет в гейме, сете, матче. Судейство матча и судейская терминология.

8. Анализ соревновательной деятельности

Теория: Внутренняя сторона нагрузки соревновательного матча. Объем – сумма пульса во время матча. Внешняя сторона нагрузки соревновательного матча.

9. Структура и контроль тренировки

Практика: Тренировочное занятие. Тренировочный день. МЦ. МзЦ. МаЦ. Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

10. Общая физическая подготовка

Практика: Средства общей физической подготовки:

- разминочный бег;
- бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;
- специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;
- упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук; круговые движения в

лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;

- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером;

- на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;

- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.

- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

11. Техничко-тактическая подготовка

Практика: Техничко - тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований.

На тактику в игре влияет три факта:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Приступая к овладению техникой игры, следует представлять, что под «техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- - основные хватки ракетки;
- - оптимальный по величине и форме замах;
- - качественный подход к мячу;
- - своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- - контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

12. Контрольно - переводные нормативы

Практика: Контрольные занятия

13. Соревновательная практика

Практика: Соревнования

14. Психологическая подготовка

Теория: Выбор стиля игры. Эффективность игровых действий соперника.

Психологическая атака и её избежание.

Учебный план четвертого года обучения

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации (контроль)
	Теория	Практика	Всего	
Вводное занятие. Т/без.	2	2	4	
Физическая культура и спорт в России	4	-	4	Беседа. Диагностика. Зачёт
Состояние и развитие тенниса в мире и России. Спортивная история успеха.	4	-	4	Беседа. Диагностика. Зачёт
Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста	20	-	20	Беседа. Диагностика. Зачёт
Влияние физических упражнений на организм спортсмена	16	-	16	Беседа. Диагностика. Зачёт
Подготовка к матчу	8	12	20	Беседа. Диагностика. Зачёт
Инвентарь и правила соревнований	8	10	18	Беседа. Диагностика. Зачёт
Анализ соревновательной деятельности	12	-	12	Беседа. Диагностика. Зачёт
Структура и контроль	-	10	10	Беседа.

тренировки				Диагностика. Зачёт
Физическая подготовка	-	38	38	Сдача ГТО
Технико-тактическая подготовка	-	38	38	Опрос выполнение ударов
Контрольно-переводные испытания	-	10	10	Сдача нормативов
Соревновательная деятельность	-	14	14	Соревнования
Психологическая подготовка	8	-	8	Беседа. Диагностика.
ВСЕГО:	74	142	216	

Содержание программы четвертого года обучения

1. Вводное занятие Т\Б на занятиях

Теория: противопожарная безопасность, экстренная эвакуация. Правила поведения в клубе, спортивном зале, Гигиена, предупреждение травм. Режим питания и питьевой режим. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем.

Практика: правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

2. Физическая культура и спорт в России

Теория: ФК и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания и укрепления здоровья, всестороннего развития граждан.

3. Состояние и развитие тенниса в мире и в России.

Теория: История мирового тенниса «Большой шлем». Открытые чемпионаты Австралии, Франции, Великобритании, США. Олимпийские игры. Кубок Кремля. Кубок Дэвиса. Кубок Федерации.

История тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Создание международной Федерации тенниса. Федерация тенниса России.

4. Воспитание нравственных и волевых качеств

Теория: Формирование мотивации занятий теннисом. Нравственные

качества теннисистов. Спортивная этика в быту, на тренировки и спортивной зале. Специальная психическая подготовка теннисистов.

5. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Теория: Костно-связочный аппарат. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

6. Подготовка к матчу

Теория: Введение в тактику игры. Выбор стиля игры. Эффективность игровых действий соперника.

Практика: Введение в тактику игры. Выбор стиля игры. Эффективность игровых действий соперника.

7. Инвентарь и правила соревнований

Теория: Ракетка, теннисные мячи, обувь, экипировка теннисиста. Площадка, ее размеры и оборудование.

Практика: Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Счет в гейме, сете, матче. Судейство матча и судейская терминология.

8. Анализ соревновательной деятельности

Теория: Внутренняя сторона нагрузки соревновательного матча. Объем – сумма пульса во время матча. Внешняя сторона нагрузки соревновательного матча.

9. Структура и контроль тренировки

Практика: Тренировочное занятие. Тренировочный день. МЦ. МзЦ. МаЦ. Виды контроля: оперативный, текущий, этапный.

10. Общая физическая подготовка

Практика: Средства общей физической подготовки:

- разминочный бег;
- бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, с изменением направления, с высоким подниманием бедра, с «захлестом» голени назад, «спиной», «боком», приставными шагами, «зигзагом» с

касанием предметов и без, челночный бег, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;

- прыжковые упражнения: «многоскоки», выпрыгивания, прыжки на одной ноге;

- специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, бег с «захлестом» голени назад, бег «спиной», «боком», бег приставными шагами, бег «зигзагом» с касанием предметов и без, челночный бег, с изменением направления и способа передвижения, рывки вперед, в стороны, назад из стартового положения, ускорения на различные дистанции;

- упражнения без предметов для укрепления мышц рук и верхнего плечевого пояса: сгибание, разгибание, отведение, приведение рук; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны, повороты головы и туловища;

- общеразвивающие упражнения: на месте с предметами и без предметов, в движении, с партнером;

- на развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, гибкость, выносливость;

- спортивные игры: «Броски набивными мячами», «Прыжки на месте, в сторону», «Ускорение на различные дистанции» и др.

- подвижные игры: «Борьба за мяч», «Кто вперед», «Самый ловкий», «Кто больше осалит», салки, баскетбол теннисным мячом.

11. Техничко-тактическая подготовка

Практика: Техничко - тактическая подготовка осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и во время соревнований.

На тактику в игре влияет три факта:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

Приступая к овладению техникой игры, следует предствлять, что под

«техникой игры» понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- - основные хватки ракетки;
- - оптимальный по величине и форме замах;
- - качественный подход к мячу;
- - своевременный момент удара ракеткой по мячу;
- - контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

12. Контрольно - переводные нормативы

Практика: Контрольные занятия

13. Соревновательная практика

Практика: Соревнования

14. Психологическая подготовка

Теория: Выбор стиля игры. Эффективность игровых действий соперника.

Психологическая атака и её избежание.

1.4 Планируемые результаты:

Метапредметные

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "теннис";
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

Предметные:

- освоение основ техники и тактики по виду спорта "теннис";
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "теннис";

Личностные:

- овладение навыками самоконтроля;
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение функциональных возможностей организма;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график.

Режим организации занятий по программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-29 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (п.6 - требования к образовательным организациям).

№	Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Режим работы
1.	Первый год	216	36	108	3 раза по 2 часа
2.	Второй год	216	36	108	3 раза по 2 часа,
3.	Третий год	216	36	108	3 раза по 2 часа
4.	Четвертый год	324	36	108	3 раза по 3 часа

2.2 Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, осуществляющей спортивную подготовку, и иным условиям:

- теннисный корт – 26х40м
- спортивный зал – 15х25;
- теннисные мячи поролоновые – 30 шт.
- ракетки детские 21 размер – 20 шт.
- фишки – 30 шт.
- конусы - 10 шт.

Информационное обеспечение:

- музыкальный центр – 1 шт.
- колонки – 2 шт.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

2.3 Формы аттестации

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов являются: карта индивидуальных достижений, журнал посещаемости детей, материалы тестирования на суше и в воде, анкетирования личностного роста учащихся, отзывы детей и родителей, контроль родителей за выполнением домашних заданий, контроль динамики изменения в опорно-двигательном аппарате у хирурга детской поликлиники, тестовая карта для выявления изменений функционального состояния организма (ФСО) воспитанников, педагогическая диагностика, самооценка обучающихся своих знаний и умений.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытые занятия, анализ работы за полугодие, аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, личные достижения учащихся, участие в конкурсах, проводимых Учреждением в течение учебного года.

2.4 Оценочные материалы

Для контроля динамики физической подготовленности спортсмена в процессе осуществления спортивной подготовки и перевода с этапа на этап проводятся контрольные испытания (тестирование). Приложение 1

Нормативы для контрольных тестов указаны в приложении 2

На основе результатов тестирования можно: сравнивать подготовленность, как отдельных спортсменов, так и целых групп; проводить спортивный отбор для занятий скалолазанием; для участия в соревнованиях; осуществлять в значительной степени объективный контроль за тренировкой спортсменов; выявлять преимущество и недостатки применяемых средств, методов и форм организации занятий; обосновать нормы (возрастные, индивидуальные) физической подготовленности.

Задачи тестирования сводятся к следующему:

- научить спортсменов определять уровень своей физической подготовленности и планировать необходимые для себя комплексы физических упражнений;
- стимулировать спортсменов к дальнейшему повышению своего физического состояния (формы);
- знать не столь исходный уровень развития двигательных способностей, сколько его изменение за определённое время;
- стимулировать спортсменов, добившихся высоких результатов, но не столько за высокий уровень, сколько за запланированное повышение личных результатов.

Тестирование (контрольные упражнения) по общей и специальной физической подготовленности проводится **два раза в год (май, сентябрь)**. По результатам этих тестов, на основе объективных данных, можно судить о степени прохождения занимающимися программного материала и об отстающих звеньях в

его подготовке, а также проводить начальный и текущий отбор, перевод спортсменов на последующий этап спортивной подготовки.

На начало года спортивной подготовки занимающийся (спортсмен) обязан выполнять нормативные требования предыдущего этапа подготовки, на котором был выполнен полностью годовой объем тренировочной работы. В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты последних соревнований.

В программу приёма контрольно-переводных нормативов включаются упражнения по ОФП, СФП и ОТП в соответствии с нормами, утверждёнными Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс проходит в формате очного обучения.

выделяются три части занятия: вводная, основная и заключительная.

В образовательном процессе используется формат и сетевого взаимодействия. Контакт с классными руководителями, учителями физической культуры общеобразовательных школ района, а также родителями неизбежен. По просьбе родителей воспитанникам выдается справка о том, что ученик конкретной школы регулярно занимается в группе корригирующей гимнастики. Каждому из них ставится оценка, в которой учитывается посещаемость, выполнение тестовых заданий и дается рекомендация по аттестации ребенка, что играет большую роль при выставлении оценки в школе за текущую четверть и является стимулом для посещения занятий.

Методы обучения:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, рассказ, лекция);
- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ педагогом и выполнение работы по образцу);
- практический (тренинг, выполнение практической работы).

Методы воспитания:

- - личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- - высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- - дружный коллектив; - система морального стимулирования;

Формы организации образовательного процесса:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных

форм работы;

- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем
- *Круговой*- предусматривает последовательное выполнение занимающимися серии заданий по станциям

Формы организации учебного занятия

Для организации учебной деятельности учащихся используются следующие формы организации занятий:

Беседа индивидуальная и групповая, проведение диалога между педагогом и учащимся или группой учащихся, а также между самими учащимися.

Утренник, праздник - организационно-массовые мероприятия, проводимые в соответствии с планами воспитательной и досуговой деятельности отделения и Дворца спорта

Соревнование – в которой, участники стремятся превзойти друг друга в мастерстве выполняемых упражнений.

Практическая работа - это выполнение разноплановых заданий, что не связаны с какой-либо обработкой теоретического материала.

Самостоятельная работа -это вид учебной деятельности, выполняемый учащимся без непосредственного контакта с педагогом или управляемый им опосредовано

через специальные учебные материалы и задания

Мастер-класс – это эффективная форма передачи знаний и умений, обмена опытом обучения и воспитания, центральным звеном которой является демонстрация оригинальных методов освоения определенного содержания при активной роли всех участников занятия.

Открытые занятия для родителей, коллег, методической службы.

Наблюдение –это метод сбора данных с целью последующего анализа.

Педагогические технологии.

В программе используются следующие педагогические технологии:

здоровьесберегающие технологии (строгая дозировка учебной нагрузки, построение занятий с учетом работоспособности обучающихся, соблюдение гигиенических требований, благоприятный эмоциональный настрой, проведение динамических пауз на теоретических занятиях и др.);

информационно-коммуникационные технологии (подготовка презентаций по темам программы, использование на занятиях полученных знаний);

лично-ориентированные технологии (ориентация на индивидуальное состояние физического и психического здоровья обучающегося, его подготовленность, физкультурно-спортивные потребности и активность, воздействие на развитые и отстающие физические и моральные качества, индивидуальный подбор адекватных средств различных видов физической активности, определение индивидуального объема нагрузки, педагогика сотрудничества и др.);

технология дифференцированного обучения- обучение с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также на основе активности, самостоятельности, общения детей, когда каждый отвечает за результаты своего труда. Главный акцент в обучении делается на самостоятельную работу в сочетании с приемами взаимопроверки, взаимопомощи, взаимообучения;

игровые технологии (организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр и др.).

Алгоритм учебного занятия: обычное занятие по теннису делится на 3 части (вводная, основная, заключительная)

Цель вводной части занятия – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм. Итак, прежде чем приступить к занятиям непосредственно с ракеткой и мячом, обучению ударам и их отработке, проводится разминка. Она необходима для всех частей тела, так как разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика. Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело.

Основная часть занятия включает в себя три элемента: • выполнение общеразвивающих упражнений; • обучение ребят основным движениям и навыкам игры в теннис; • подвижная игра. Необходимо уметь подбирать и правильно чередовать движения на физкультурном занятии. Без этого ребенок не сможет успешно овладеть необходимыми двигательными навыками. Нами используется в течение года примерная схема последовательного введения специальных упражнений. • Первая неделя – упражнения с ракеткой и обучение координации. • Вторая неделя – упражнения с ракеткой и мячом и обучение метанию. • Третья неделя – упражнения с мячом и прыжковые упражнения. • Четвертая неделя – обучение взаимодействию ракетки, мяча и туловища,

упражнения на внимание. Первый вид упражнений - основной, а второй - дополнительный (общеразвивающий), используемый для повторения и закрепления освоенного материала, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую. Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, необходимо соблюдать основные педагогические принципы – «от простого к сложному», возрастной и индивидуальный подход к возможностям каждого воспитанника. Завершает основную часть подвижная игра с использованием различных элементов тенниса. Физические упражнения в форме игры увлекают детей и дают им максимальную двигательную разрядку. Одновременно с этим, воспитанники непосредственно усваивают, что теннис – это не только изнурительное отрабатывание основных движений, ударов об стенку и через сетку, но и интересная, увлекательная игра. Учащиеся в этой части занятия показывают умение применять приобретенные навыки на практике.

В заключительной части занятия проводится или игра, или физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса. Очень важно контролировать уровень физической нагрузки во время занятий. О реакции организма ребенка на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: учащийся начинает отвлекаться, появляется слабость, отдышка, бледнеет или краснеет лицо, нарушается координация движений. В этих случаях необходимо постепенно снижать индивидуальную нагрузку. Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет пульса ребенка на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной – не более чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70-90% и даже на 100%. Через 1-2 минуты после занятия частота пульса должна вернуться к исходному уровню и не превышать его более чем на 15-20%.

2.6 Список используемой литературы

1. Васнецова Н.Ю. Теннис для начинающих: / Н. Ю. Васнецова. – М.: Астрель, 2001.
 2. Жур В.П. Техническая, тактическая и физическая подготовка теннисистов: методические рекомендации / В.П.Жур. – Мн.: БГОИФК, 1991.
 3. Жур, В.П. Теннис: метод. пособие / В.П. Жур. – Мн., 1997.
 4. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (Методические рекомендации)/ под редакцией И.И. Столова. - М.: Советский спорт, 2007. - 136 с.)
 5. Основы тенниса / Под общ. ред. Л. С. Зайцевой. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
- Теннис: Программа для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Просвещение, 1972.
6. Теннис. Как добиться успеха. А.П. Скородумовой. - М: 1994 г
 7. Теннис для всех. Зайцева Л.С. – М.: Колос, 1998.-128 с.
 8. «Теннис» Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту)/ под общ. ред. проф. В.А. Голенко, проф. А.П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2007. - 137 с.)
 9. Школа тенниса / под ред. Ш.А. Тарпищева – М.: Изд-во Эксмо, 2000.
- Шокин А.И. Научные основы отбора в ДЮСШ по теннису / А.И. Шокин. – М.: ГЦОЛИФК, 1979.

ПРОГРАММА
тестирования физической подготовленности обучающихся для
переводных экзаменов
МАУ ДО Дворец спорта для детей и юношества.

№	Тесты	Что оценивается
1	Бег 30 м (20 м). Регистрируется время бега с момента начала движения до момента пересечения финишной линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды	Скоростные способности
2	« Челнок ». Максимально быстро пробежать 6 раз (4 раза) восьмиметровый отрезок в направлении вправо-влево попеременно вдоль задней линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей секунды	Алактатно-анаэробная выносливость, во многом определяющая возможность разыгрывать очко, длительностью до 10 с.
3	Метание набивного мяча (вес мяча - 1 кг). Метание выполняется движением подачи. Каждому испытуемому дается 3 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием десятых долей метра	Скоростно-силовые способности
4	Прыжок в длину с места толчком двух ног. Учащийся выполняет прыжок в длину от исходной линии. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Каждому учащемуся дается 2 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра и округляется до кратного 5-ти значения в сторону увеличения (например, 1,25 м или 1,40м)	Скоростно-силовые способности
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног. Учащийся встает боком к стене с наклеенной или нарисованной сантиметровой лентой, вытянув вверх руку. Фиксируется точка на ленте, до которой он дотрагивается. Затем учащийся должен выпрыгнуть как можно выше и коснуться на ленте самой высшей точки. Высчитывается разница между вторым и первым касанием. Каждому учащемуся дается 3 попытки. Учитывается лучший результат. Результат вносится в протокол с указанием сотых долей метра (в сантиметрах)	Скоростно-силовые способности

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**к тестированию физической подготовленности обучающихся
для переводных экзаменов
МАУ ДО Дворец спорта для детей и юношества по теннису.**

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный	Прыжок вверх (см)
		20 м	4x8 м			
МАЛЬЧИКИ						
6	отлично	3,90	10,00	6,0	1,55	30
	хорошо	4,20	11,50	5,0	1,40	26
	удовлетворительно	4,50	13,00	4,0	1,25	22
ДЕВОЧКИ						
6	отлично	4,10	10,00	5,0	1,50	27
	хорошо	4,40	11,50	4,0	1,35	23
	удовлетворительно	4,70	13,00	3,0	1,20	19

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		30 м	6х8 м			
МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ						
8	отлично	5,30	15,10	7,0	1,75	33
	хорошо	5,60	15,50	6,0	1,60	29
	удовлетворительно	5,90	15,90	5,0	1,45	25
9	отлично	5,10	14,60	8,0	1,85	36
	хорошо	5,40	15,00	7,0	1,70	32
	удовлетворительно	5,70	15,40	6,0	1,55	28
10	отлично	4,80	14,10	10,0	1,95	39
	хорошо	5,10	14,50	9,0	1,80	35
	удовлетворительно	5,40	14,90	8,0	1,65	31
11	отлично	4,70	13,60	13,0	2,05	42
	хорошо	5,00	14,00	11,5	1,90	38
	удовлетворительно	5,30	14,40	10,0	1,75	34
12	отлично	4,60	13,10	15,0	2,15	45
	хорошо	4,90	13,50	13,5	2,00	41
	удовлетворительно	5,20	13,90	12,0	1,85	37

Возраст (лет)	Оценка	Упражнения				
		Бег (сек)		Метание н/м 1 кг (м)	Прыжок в длину однократный (м)	Прыжок вверх (см)
		30 м	6х8 м			
МАЛЬЧИКИ/ЮНОШИ						
13	отлично	4,50	12,90	18,0	2,25	48
	хорошо	4,60	13,30	16,0	2,10	44
	удовлетворительно	4,70	13,70	14,0	1,95	40
14	отлично	4,35	12,70	21,0	2,35	51
	хорошо	4,45	13,10	19,0	2,20	47
	удовлетворительно	4,55	13,50	17,0	2,05	43
15 и старше	отлично	4,20	12,50	24,5	2,45	54
	хорошо	4,30	12,90	22,5	2,30	50
	удовлетворительно	4,40	13,30	20,5	2,15	46
ДЕВОЧКИ/ДЕВУШКИ						
8	отлично	5,40	15,30	7,0	1,70	31
	хорошо	5,70	15,70	6,0	1,55	27
	удовлетворительно	6,00	16,10	5,0	1,40	23
9	отлично	5,20	14,80	8,0	1,80	35
	хорошо	5,50	15,20	7,0	1,65	31
	удовлетворительно	5,80	15,60	6,0	1,50	27
10	отлично	5,00	14,30	9,5	1,90	37
	хорошо	5,30	14,70	8,5	1,75	33
	удовлетворительно	5,60	15,10	7,0	1,60	29
11	отлично	4,80	13,80	11,0	2,00	39
	хорошо	5,10	14,20	9,5	1,85	35
	удовлетворительно	5,40	14,60	8,0	1,70	31
12	отлично	4,70	13,30	13,0	2,10	41
	хорошо	5,00	13,70	10,5	1,95	37
	удовлетворительно	5,30	14,10	9,0	1,80	33
13	отлично	4,65	13,10	15,0	2,15	43
	хорошо	4,95	13,50	13,0	2,00	39
	удовлетворительно	5,25	13,90	11,0	1,85	35
14	отлично	4,60	12,90	17,0	2,20	45
	хорошо	4,90	13,30	15,0	2,05	41
	удовлетворительно	5,20	13,70	13,0	1,90	37
15 и старше	отлично	4,55	12,70	19,0	2,25	47
	хорошо	4,85	13,10	17,0	2,10	43
	удовлетворительно	5,15	13,50	15,0	1,95	39

