

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЯР ЧАЛЛЫ»

Рассмотрено на педагогическом  
совете МАУДО  
«СШОР «Яр Чаллы»

протокол от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МАУДО  
«СШОР «Яр Чаллы»

\_\_\_\_\_ М.Г. Назипов  
Приказ от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 1A39820070B16FAA40EF917F0E29CB1A  
Владелец: Назипов Мухаметхамат Габдулфатович  
Действителен с 14.05.2024 до 14.08.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

**ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»**

Срок реализации 1 год

г. Набережные Челны  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название тем и разделов	стр.
1.0.	Пояснительная записка	3
1.1.	Направленность программы	3
1.2.	Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность	3
1.3.	Отличительные особенности программы и специфика организации обучения.	4
1.4.	Адресат программы	4
1.5.	Уровень программы, объем и сроки	5
1.6.	Формы обучения	5
1.7.	Режим занятий	5
1.8.	Цели и задачи программы	5
1.9.	Особенности организации образовательного процесса	5
1.10.	Содержание программы (учебно-тематический план)	6
1.11.	Планируемые результаты обучения.	6
1.12.	Содержание учебно плана	7
1.13.	Формы контроля и подведения итогов реализации программы	13
2.0.	Календарный учебный график	14
2.1.	Условия реализации программы	14
2.2.	Методическое обеспечение	15
3.0.	Перечень информационного обеспечения	16

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по теннису, (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273–ФЗ от 29.12.2012г., Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 24 июня 2023 года); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №629 от 27.07.2022 года, Приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с 1 января 2023 года), Постановление от 28 января 2021 г. N 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»

### 1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ.

По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является комплексной. Программа является модифицированной, физкультурно-спортивной направленности.

Направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте и в выбранном виде спорта – теннис.

### 1.2. АКТУАЛЬНОСТЬ, НОВИЗНА, ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСОБРАЗНОСТЬ

**Актуальность** предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных гимнастов на оздоровительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям спортивной гимнастикой, преемственность в решении задач знакомством с гимнастическими упражнениями и укрепления здоровья юных гимнастов, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения образовательной программы или переход на освоение предпрофессиональной программы базового уровня сложности.

**Новизна программы** заключается в том, что процесс обучения и тренировки направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов учащихся, освоение данной программы является ознакомительным этапом многолетнего процесса обучения и тренировки юных гимнасток, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения.

Также новизна данной программы заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании, частичной организации образовательного процесса дистанционно на информационно-коммуникационных ресурсах (ZOOM, WhatsApp, и др.) в случаях необходимости.

**Педагогическая целесообразность.** Программа «Спортивная гимнастика» опирается на опыт работы лучших тренеров-преподавателей, учитывает современные методики работы с обучающимися. Применяются в том числе, новые формы занятий, используются современные средства обучения. Несомненно, в современном мире педагогически целесообразно пользоваться не только проверенными подходами, но и инновационными.

Программа повышает уровень физической активности и подготовленности к дальнейшему освоению вида спорта – теннис.

Программа не предусматривает подготовку спортсменов массовых разрядов, а

направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать гимнастические навыки, гибкость, ловкость, координацию движений. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является теоретические, практические занятия. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические и практические знания на практике, участвуя в различных спортивно-массовых мероприятиях.

### **1.3. ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ И СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ**

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях теннисом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп спортивной школы рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании тренировочных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта теннис, сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что тренировки проводятся в группе обучающихся. Это коллектив и в данном случае его составляют преимущественно обучающиеся дошкольного и младшего школьного возраста. Во время тренировки дети учатся работать вместе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также дети становятся ответственными за спортивный инвентарь, учатся работать в коллективе. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

Главной отличительной особенностью программы является система получения планируемых результатов обучения в условиях временного ограничения (приостановления) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям.

### **1.4. АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.**

Программа предназначена для детей 5-17 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, без дополнительных требований к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта, по медицинской справке, заверенной врачом. Зачисление осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей) или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет, по договору на оказание образовательных услуг, без специального профильного отбора.

Приём в спортивную школу осуществляется на основании «Положения о порядке приема поступающих, перевода, отчисления, восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку».

Программа допускает прием детей на ее освоение с любого месяца учебно-тренировочного года, что не влечет за собой не выполнение данной программы, так как программа направлена на обеспечение потребностей детей в двигательной активности и обеспечивает ее без каких либо дополнительных условий.

## 1.5. УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ, ОБЪЕМ И СРОКИ.

Уровень программы: оздоровительный.

Срок реализации программы: 1 год в расчете на 52 недели. Количество часов по программе: 210 часов.

## 1.6. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ:

- очная (контактная);
- с возможным применением дистанционных технологий (бесконтактная).

## 1.7. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Год	Кол-во недель	Длительность занятия	Периодичность	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1	52	2 час	2-3	4	210

Продолжительность одного занятия для детей не должна превышать двух астрономических часов (2х60 мин.) 2-3 раза в неделю.

При необходимости, возможно сокращение учебно-тренировочных занятий, а также проведение их посредством дистанционных технологий.

## 1.8. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

**Цель программы:** формирование первичных знаний, двигательных умений и навыков средствами вида спорта теннис, приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Формирование общей культуры личности, физическое и умственное развитие через обучение основам игры в теннис.

**Основная задача** – укрепление здоровья, физическое развитие, привитие интереса детей к спорту и в частности к теннису, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно-важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-спортивных занятий.

### Задачи программы:

*Обучающие:*

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

*Развивающие:*

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

*Воспитательные:*

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

## 1.9. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Программой предусмотрена последовательная организация образовательного процесса, где осуществляется ознакомительная, предварительная общая и специальная физическая подготовка.

Учебно-тренировочный год в спортивной школе начинается с 01 сентября. Учебно-тренировочные занятия проводятся на основании расписания учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочный год.

## Продолжительность спортивно-оздоровительного этапа, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп.

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапа спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел.)
Спортивно-оздоровительный	1 год	5	12

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами избранного вида спорта.

### 1.10. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ. Учебно-тренировочный план на 52 недели

№п/п	Раздел подготовки	Этап подготовки
		Спортивно-оздоровительный этап
1.	Продолжительность этапа	1 год
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	92 (43.9%)
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	42 (20%)
4	Техническая подготовка	55 (26.2%)
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17 (8.1%)
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4 (2%)
7	Промежуточная аттестация прием контрольных нормативов	согласно локальному акту тестирование
8	Участие в соревнованиях (кол-во раз)	по календарному плану спортивных мероприятий
9	Итого учебно-тренировочных часов в год	210
10	Количество часов в неделю	4
11	Количество тренировок в неделю	3
12	Медицинское обследование (кол-во раз)	медицинская справка на начало учебно-тренировочного года.

В условиях временного ограничения (приостановления) занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) возможно увеличение количества часов по программе, отведенных на изучение теоретических основ и сокращения количества часов, отведенных на практическую часть.

### 1.11. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ.

Результатами освоения программы являются основные показатели физической подготовленности и укрепление здоровья детей.

Результат:

- развитие творческих способностей детей,

- знание основных понятий, терминов и определений спортивной гимнастики,
- пользование первоначальными знаниями передачи, поиска, преобразования и хранения информации,
- знание основ культуры здорового и безопасного образа жизни,
- укрепление здоровья,
- имеют базу начальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта,
- регулярно занимаются физической культурой и спортом,
- перевод спортивно одаренных детей на освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

## **1.12 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА** (тематическая программа)

**Цель:** знать основные правила безопасности поведения в спортивном зале, теорию.

### **Задачи:**

- обучить основным техническим навыкам в теннисе.
- приобрести знания по истории тенниса;
- развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость;
- воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся;
- укреплять здоровье обучающихся.

### 1. Теоретическая подготовка

#### **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

Знакомство с детьми. Цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебном году. Правила поведения в спортивной школе

Проведение инструктажа по технике безопасности в пути следования к месту проведения занятий и во время проведения тренировочных занятий и соревнований. История знакомство с достижениями, демонстрация кубков, медалей, грамот спортивной школы.

#### **Основные термины изучаемых упражнений**

Значение и роль терминологии в теннисе. Термины общеразвивающих упражнений, прыжков. 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.

#### **Гигиенические знания и навыки. Закаливание**

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

#### **Места занятий. Оборудование и инвентарь**

Виды и характеристика индивидуального инвентаря для занятий теннисом. Правила его эксплуатации, хранения и обслуживания.

#### **Развитие спортивной гимнастики в России.**

История развития спортивной гимнастики. Просмотр комбинаций ведущих гимнастов России. Воспитание любви к избранному виду спорта, укрепления здоровья, всестороннее развитие.

## 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### Общая физическая подготовка

(развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров.

Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.

Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

## **Специальная физическая подготовка.**

### **Упражнения для развития быстроты.**

Перемещения теннисиста по площадке имеют большое разнообразие, поэтому стартовые рывки нужно делать во всех направлениях - вперёд, в стороны, назад. Вот некоторые упражнения, которые можно применить:

- бег скрестным шагом;
- бег со сменой направлений по зрительному сигналу;
- бег спиной вперед;
- бег приставными шагами;
- бег с поворотами направо и налево;
- зигзагообразный бег с обеганием предметов;
- скоростной бег на 3, 6, 8, 10, 20, 30, 60 м.

### **Упражнения для развития силы ног, прыгучести и прыжковой ловкости:**

- приседание на одной ноге «пистолетом» с последующим подскоком вверх;
- «танец» в присядку с выбрасыванием ног вперед;
- выпрыгивание вверх из глубокого приседа (можно с отягощением);
- прыжки вперед с зажатым в ступнях набивным мячом;
- отбивание набивного мяча ступней;
- легкоатлетические прыжки в высоту, в длину тройные, прыжки с места и разбега;
- прыжки на гимнастическую скамейку и через неё;
- прыжки вверх с касанием высоко подвешенного предмета;
- прыжки в сторону, в длину-вверх, вперед с имитацией движений различных ударов; прыжки назад-вверх с имитацией смэша;
- «вратарские упражнения»: ловля мяча в прыжках;
- прыжки с высоким подниманием колен («кенгуру»);
- многоскоки (на одной ноге, с ноги на ногу).

Прыжковую ловкость можно развивать и на площадке с выполнением ударов с лёта у сетки в прыжках и бросках, используя острые обводящие удары. Спортивные игры (баскетбол, волейбол, хоккей, футбол) могут быть хорошим средством для развития общей ловкости.

### **Упражнения для развития силы и подвижности кисти и пальцев**

Теннисисту важно развивать и укреплять те группы мышц, которые являются как бы основными в выполнении тех или иных ударов. Например, основная тяжесть силовой работы при ударах справа и слева (особенно с лёта) приходится на кисть и предплечье.

Для развития этих мышц используются следующие упражнения:

- вращательные движения по вертикальной и горизонтальной "восьмерке" кистью (или только предплечьем или кистью и предплечьем одновременно) с утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой. Это упражнение даёт максимальную подвижность локтевого и лучезапястного суставов и укрепляет работающие мышцы;
- метание на дальность набивного мяча или ядра (2-3 кг) с имитацией ударов справа и слева в различных точках;
- имитация различных ударов утяжеленной ракеткой или тяжелой палкой;
- круговые движения кистью (предплечьем с гантелей);
- сжимание теннисного мяча или эспандера для укрепления мышц кисти и пальцев.

### **Упражнения для укрепления мышц спины, груди, ног и рук**

В подаче большую работу выполняют мышцы спины, груди, ног и рук. Для укрепления этих мышц можно использовать:

- метание набивного мяча из-за головы с активным участием ног (упражнение, имитирующее удар над головой);
- броски партнёру набивного мяча из-за головы, от плеча, сбоку, через голову хватом сзади, от колен и т. д.;

- упражнения со штангой - жим, рывки, приседания;
- упражнения с резиной, эспандером на растягивание мышц спины и груди;
- упражнения на гимнастических снарядах для преодоления собственного веса (отжимание, подтягивание);
- пружинистые выпады вперёд в стороны. Проявление силы у теннисиста связано с быстрыми движениями. Поэтому упражнения с различными отягощениями, с преодолением собственного веса следует делать главным образом в среднем или быстром темпе и только в начале освоения - в медленном.

### **Упражнения на скоростную выносливость**

Циклические упражнения не могут быть средством развития специфической выносливости теннисиста, так как последовательность и скорость движений теннисиста в игре постоянно меняются.

Средством воспитания скоростной выносливости может быть комплекс специальных упражнений, в который следует включать различные виды прыжков и бега. Например: бег (2-3 км) с чередованием ускорений; бег со сменой направлений; бег с чередующимися прыжками в стороны, назад, вверх; бег со сменой темпа; упражнения со скакалкой. После достаточно интенсивной тренировки очень эффективны ускорения 10\*30 м. Кроссы следует бегать по сильно пересеченной местности, причем с ускорением преодолевать подъемы, на спусках замедлять темп, чередуя его с прыжками (стараться в прыжке достать ветку дерева).

### **Упражнения для развития гибкости**

Упражнения для развития гибкости могут выполняться как с отягощением, так и без него. В качестве отягощений применяют гантели, набивные мячи, гриф от штанги.

Отягощения используются, во-первых, для того, чтобы увеличить амплитуду за счет движения по инерции; во-вторых, - для растягивания напряженных мышц. Упражнения для развития гибкости выполняются вначале медленно, затем быстро.

Для достижения большой амплитуды движений хорошо попользоваться какой-нибудь предмет в качестве цели (коснуться ветки дерева махом ноги; при наклоне дотронуться ладонями до пола).

Теннисисту необходима большая подвижность в суставах плечевого пояса, в коленных и голеностопных суставах. Эти качества сливаются воедино при выполнении мощной подачи, где необходимы быстрое выпрямление и поворот внутрь предплечья и кисти, а также пружинистое выпрямление ног. В комплекс упражнений для развития гибкости нужно включать различные наклоны, вращения, махи, выполняемые с наибольшей амплитудой. Упражнения на растягивание должны способствовать развитию большей амплитуды, близкой к движениям, сходным с ударами в теннисе. Предлагается несколько упражнений для развития гибкости:

- 1) наклоны вперед, касаясь ладонями пола;
- 2) наклоны в стороны, назад с доставанием руками пяток ног. Все виды наклонов можно выполнять с отягощением и при активной помощи партнера;
- 3) "мост";
- 4) вращение туловища, руки вверху в замке;
- 5) выпады (при этом корпус подан вперед, как при дотягивании до мяча);
- 6) махи ногами (вперед-назад, вправо-влево);
- 7) «шпагат»;
- 8) выкруты с папкой;
- 9) упражнения с ядром и гантелями, имитирующие удары теннисиста (справа, слева, подачу и над головой).

Упражнения для развития гибкости следует постоянно включать в комплекс упражнений по физической подготовке, так как без систематической работы над его совершенствованием это качество утрачивается.

**Дополнительно:** В начальном периоде обучения детей (8-9 лет) физическая подготовка должна занимать 70-80% от общего времени обучения. В этом возрасте физическая подготовка является фундаментом, на котором развиваются необходимые теннисисту физические качества и координация движений. Занятия специальной физической подготовкой будут составлять 20% от общего времени. По мере улучшения всех показателей физической подготовленности уменьшается объём физической подготовки за счёт увеличения её интенсивности. В начальном периоде обучения в задачу общей физической подготовки входит равномерное развитие быстроты, ловкости и гибкости.

Развитие быстроты лучше всего осуществлять в возрасте 10-12 лет, когда у детей наблюдается быстрота развития моторной способности. К 15-16 годам у девочек обычно замедляется развитие скоростных качеств, так как интенсивно происходит процесс прибавления в весе. Для них нужно так подбирать упражнения, чтобы нейтрализовать влияние этого процесса. (Основными упражнениями для девочек этого возраста должны быть бег в равномерном и переменном темпе, упражнения для брюшного пресса и ног.)

### **Техническая подготовка, тактическая подготовка.**

Способ держания ракетки (хватки), типичные ошибки. Передвижение теннисиста по площадке. Понятие устойчивости. Фазы удара по мячу.

Удары справа. Плоский удар справа. Крученный удар справа. Резаный удар справа. Удары слева. Плоский удар слева. Крученный удар слева. Резаный удар слева. Обучение ударам по отскочившему мячу справа и слева. Обучение способу держания ракетки.

Упражнения с ракеткой и с мячом (подбивание мяча вниз в землю; подбивание мяча вверх; ловля мяча на ракетку после его подброса вверх левой рукой таким образом, чтобы он останавливался на струнах). Упражнения с ракеткой (выполнение ракеткой круговых движений: большие круги вправо и влево перед собой, малые круги вправо и влево впереди головы и за головой, сочетание больших и малых кругов (правой и левой рукой; «восьмерка» по горизонтали перед собой (движение руки от локтя), наклоны кисти руки внутрь и наружу вверх и вниз (на вытянутой вперед руке), «восьмерка» по вертикали перед собой (движение руки от локтя)). Имитационные упражнения.

Поддача. Типичные ошибки. Изучение траектории полёта плоских, кручёных и резаных подач. Положение стоп ног при подаче. Исходное положение теннисиста.

Плоская поддача. Крученая поддача. Резаная поддача. Обучение подаче. Изучение исходного положения при подаче. Фиксирование точки удара по мячу при подаче. Стойка с кольцом для отработки точности подброса мяча при подаче.

Приём подачи. Активный приём подачи. Подскок перед приёмом подачи. Техника выполнения ударов при приёме подачи.

Удары с лёта. Обучение удару с лёта. Свеча. Удар над головой. Обучение свече и удару над головой. Укороченный удар, способы его выполнения. Обучение укороченному удару. Удары с полулёта. Обучение удару с полулёта.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям теннисом.

Для подготовки обучающихся в спортивной гимнастике, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- скоростно-силовые способности;
- силовые способности;
- координационные способности;
- выносливость;
- гибкость.

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств.

Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту.

Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену. Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры.

## Участие в соревнованиях

Календарный план спортивных мероприятий отделения по виду спорта спортивная гимнастика следует формировать с учетом планируемых показателей соревновательной деятельности для обучающихся.

*Соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

### 1.13. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии занимающихся обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц занимающихся являются:

- общая посещаемость тренировок;
- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

#### Способы диагностики и контроля результатов

- Наблюдения тренеров-преподавателей.
- Проведение комплексов упражнений обучающимися.
- Прием контрольных нормативов по ОФП.
- Участие в спортивных мероприятиях.

Текущий контроль – производится во время проведения учебно-тренировочных занятий;

Промежуточная аттестация – проводится по итогам работы за первое полугодие, в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП.

Итоговая аттестация – проводится в конце учебно-тренировочного года, после освоения программы, в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП.

#### Контрольные нормативы

по оценке физических качеств по общей и специальной физической подготовке обучающихся спортивно-оздоровительных групп по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта теннис

Нормативы	Упражнения	выполнение	Из СОГ в НП-1	
			мальчики	девочки
<b>ОФП</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	сдано	+1	+3
	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами (см)		110	105
<b>СФП</b>	Прыжок вверх с места толчком 2мя ногами, одна рука	сдано	15,5	15,5

	на поясе, вторая вытянута вверх (см)			
	Бег 10м с высокого старта (с)	сдано	2,8	2,8
	Бросок теннисного мяча движением подачи (м)	сдано	7,5	7,5
	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4х8м (с)	сдано	12,3	12,3
	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз держат палку, за 15 сек (раз)	сдано	7	7

## 2.0. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В условиях временного ограничения (приостановления) для обучающихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и другим основаниям и применением дистанционных форм обучения (бесконтактной) формами организации образовательной деятельности могут быть: видеоконференции, вебинары и др.

### Годовой план-график распределения учебных часов

№	Разделы подготовки	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	6	7	5	6	6	7	8	7	11	8	9	12	92
2	Специальная физическая подготовка	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	4	42
3	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		55
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	17
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1									4
	<b>Всего часов:</b>	18	17	17	18	17	17	18	17	21	16	17	17	210

## 2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для успешной реализации программы имеется:

- спортивный зал;
- ракетки;
- теннисные мячи;
- скамейка, стенка гимнастическая;
- скакалка, мячи для спортивных игр и др.

Педагог, реализующий дополнительную общеразвивающую программу - это тренер-преподаватель. Образование: средне-специальное или высшее по направлению «физическая культура», квалификационная категория – соответствие занимаемой должности.

Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- реализация дополнительной программы;
- разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;
- побуждение обучающихся к самостоятельной работе, творческой деятельности.

## 2.2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### *Формы организации занятий*

На занятиях используются коллективные, групповые, индивидуальные формы организации учебной деятельности. К традиционным формам организации деятельности учащихся в рамках реализации ДОП относятся: теоретическое и практическое занятие: 75% практических занятий (тренировок), 25% теоретических занятий

### *Используемые педагогические технологии и методы обучения и воспитания*

*Личностно-ориентированная технология* – предполагает, что в центре внимания тренера-преподавателя находится уникальная целостная личность ребенка, стремящаяся к максимальной реализации своих возможностей (самоактуализации), открытая для восприятия нового опыта, способная на осознанный и ответственный выбор в разнообразных жизненных ситуациях.

*Элементы здоровьесберегающих технологий:* система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья ребенка на всех этапах его обучения и развития:

*Физкультурно-оздоровительные технологии (ФОТ).* Направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека от физически немощного. Реализуются в ходе проведения тренировок.

*Социально адаптирующие и личностно-развивающие технологии (САЛРТ)* включают технологии, обеспечивающие формирование и укрепление психологического здоровья обучающихся, повышение ресурсов психологической адаптации личности.

Сюда относятся разнообразные социально-психологические тренинги.

*Лечебно-оздоровительные технологии (ЛОТ):* лечебная педагогика и лечебная физкультура

### **Методы обучения:**

- словесные: лекция, рассказ, беседа, объяснение и т.п.
- наглядные: показ, демонстрация основных приемов работы т.д.
- практические: упражнение, групповая традиционная тренировка, соревновательная тренировка.

### **Методы воспитания:**

- методы формирования сознания личности (рассказ, разъяснение, объяснение, беседа, этическая беседа, анализ ситуаций, увещание и др.)
- методы организации жизнедеятельности и поведения воспитанников (поручение, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, педагогические требования и др.)
- методы стимулирования деятельности и поведения (требование, соревнование, поощрение, наказание, метод естественных последствий и др.)
- методы контроля (педагогическое наблюдение, беседа, педагогический консилиум, опрос, анализ результатов деятельности и др.).

### 3.0. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

#### Список литературы.

1. Всеволодов И.В. Путь улучшения начальной подготовки юных теннисистов/ И.В.Всеволодов - М: «Теннис: ежегодник», 1974.
2. Жур В.П. Начальное обучение и тренировка теннисистов/ В.П. Жур. - Минск: «Высшаяшкола», 1983.
3. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов: учебное пособие для студентов./Т.С. Иванова - М.: «Принт Центр», 2000.
4. Кондратьева Г.А. Теннис в спортивных школах./ Г.А. Кондратьева - М.: «Физкультура и спорт», 1985.
5. Журавлева А.Ю. Большие возможности маленькой ракетки. (Обучение теннису в начальной школе)// Спорт в школе. – М., 2012.- №3.- С.9-10.

Лист согласования к документу № 22 от 18.10.2024  
Инициатор согласования: Назипов М.Г. Директор  
Согласование инициировано: 18.10.2024 15:01

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Назипов М.Г.		 Подписано 18.10.2024 - 15:01	-