

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Большой теннис» является модифицированной программой и относится к физкультурно-спортивной направленности. Воспитанники объединения на своих занятиях учатся технике и тактике игры в большой теннис.

Образовательная программа реализуется в формате мини-теннис, что является основным направлением для обучения детей начальной подготовки игре в большой теннис, активно внедряемая Федерацией Тенниса России.

Новизной образовательной программы является то, что образовательная программа предусматривает:

- дифференцированное обучение, рассчитанное на детей с разным уровнем физической подготовки;
- носит целенаправленный характер по заполнению свободного времени подростков на благо укрепления собственного здоровья;
- впервые основные этапы обучения теннису адаптированы для проведения занятий в условиях общеобразовательной школы;
- популяризацию большого тенниса среди детей и подростков посредством массовости и доступности занятий.

В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются физические и морально-волевые качества, а также пропагандируется здоровый образ жизни, воспитание «культуры здоровья».

Большой теннис развивает координацию движений, ловкость, гибкость, быстроту, скорость реакции, внимание, концентрацию, мышление, эмоциональную устойчивость.

Во время занятий можно легко регулировать физические и психические нагрузки, можно определять каждому для себя, в зависимости от возраста и физической подготовленности степень интенсивности занятий, их продолжительность.

Программа «Большой теннис» в формате мини-тенниса разработана в соответствии с программой Международной федерации тенниса - "Tennis 10s", которая является универсальной системой обучения детей 7 - 10 лет. Это один из наиболее эффективных способов обучения теннису в веселой и активной форме с использованием игр. Для занятий по предлагаемой программе не требуются специальные теннисные корты – подходят любые ровные поверхности, такие как школьный двор, игровая площадка или спортивный зал. Можно играть пластмассовыми или деревянными ракетками. Вместо сетки может использоваться веревка или лента. 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.

Таким образом, данная образовательная программа актуальна и педагогически целесообразна.

Цель программы - воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к теннису в частности.

Обучающие задачи:

- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами тенниса;
- знакомство с общей теорией игры, основными понятиями теннисного счета;
- подготовка опорно-двигательного аппарата и на этой основе обучение детей основным базовым элементам тенниса: ударам с отскока справа, слева; с лета справа, слева; подаче и смешу;
- обучение постановке и решению двигательных задач через освоение основ техники и тактики тенниса;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни, воспитании волевых, нравственных и эстетических качеств личности;

Развивающие задачи:

- общее укрепление здоровья обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и специальной направленностью средствами игры в теннис;
- комплексное развитие физических качеств, укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, реакции, внимания;
- развитие гибкости, ловкости.

Воспитательные задачи:

- создание общего положительного настроения на занятия физической культурой посредством большой вариативности занятий, использования разнообразных упражнений и игр, поощрения позитивной двигательной активности;
- раскрытие личностного потенциала детей посредством соревновательного

элемента в теннисе;

- воспитание интереса к спортивному досугу, в частности к игре в теннис, теннисным спортивно-зрелищным мероприятиям.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

1. **Общепедагогические принципы:** воспитание обучения, сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности и индивидуализации, прочности и прогрессирувания.
2. **Спортивные:** направленность к достижениям, специализация и индивидуализации, единства всех сторон подготовки, непрерывности и цикличности тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, волнообразности динамики тренировочных нагрузок.
3. **Методические:**
 - опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке, раннее освоение сложных элементов, создание перспективных программ;
 - соразмерность — оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;
 - сопряженность — поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (сочетание физической и технической подготовки);
 - моделирование — использование вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Возраст детей:

Данная образовательная программа рассчитана на детей в возрасте от 4-х до 9 лет.

Периодизация: 4-6 лет, 6-8 лет; 7-9 лет.

Срок реализации программы — 3 года.

Формы и режим занятий:

Занятия проходят в мини-группах (до 6 человек):

- в первый год обучения — 2 раза в неделю по 1 часу, всего за год 72 часа;
- второй и третий год обучения — 3 раза в неделю по 1 часу, всего за год 108 часов.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний. При комплектовании групп учитываются индивидуальные особенности личности и взаимоотношения между учащимися.

Основная форма работы — учебно-тренировочные занятия; для детей в возрасте 4-6 лет — ознакомительно-игровая.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- историю большого тенниса, основные турниры;
- правила игры и судейства.

Будут уметь:

- свободно обращаться с ракеткой и мячом, уверенно ловить мяч руками с отскока и с лета, катать мячи руками и ракеткой по различным направлениям (линия, диагональ), останавливать ракеткой катящийся мяч, уверенно выполнять «чеканку» (отбивания мяча от пола), подбивать мяч на открытой ракетке, контролируя при движении кисть;
- выполнять имитацию ударов с отскока справа и слева с правильным балансом, показывать расположение точки контакта, делать окончание удара с поднятым локтем на уровне плеч;
- выполнять серии розыгрышей друг с другом в паре только справа или только слева с акцентом на: а) технику исполнения, б) удержание мяча в игре;
- перемещаться в стороны от центра площадки на 2-3 шага и играть с чередованием ударов справа – слева;
- уверенно выполнять удары с отскока в средней точке в полуоткрытой стойке;
- иметь представление о границах площадки и способе начисления очка при игре на счет;
- активно сотрудничать с другими детьми на занятии, радоваться при двигательной активности.

К концу 2-го года обучающиеся будут знать:

- основные нормы и правила проведения соревнований;
- правила работы на специальных тренажерах.

Будут уметь:

- демонстрировать все умения, приобретенные за 1-ый год обучения;
- выполнять удары с лета справа и слева одиночными ударами, серией ударов только справа или только слева, чередованием справа – слева;
- вводить мяч в игру подачей с укороченным замахом и правильным ритмическим рисунком удара, выполнять смэш;
- при розыгрыше очка выполнять прием подачи, уметь отвечать ударами с высокой, средней и низкой траекторией полета мяча;
- свободно перемещаться при игре по корту на 3-4 шага в сторону и 4-5 вперед; получать удовольствие от процесса соревновательной деятельности, уметь бороться за очки, активно взаимодействовать с другими детьми в позициях «соперничество» и «сотрудничество»;

- уметь самостоятельно проводить короткие соревновательные матчи.

При правильно организованном педагогическом процессе у детей закрепляется положительный настрой на занятия физической культурой вообще и теннисом в частности.

К концу 3-го года обучающиеся будут знать:

- требования, предъявляемые к заканчивающим обучение по различным видам подготовки;
- как правильно подходить к основам здорового образа жизни (режим дня, правильное питание, организация досуга и т.д.)

Будут уметь:

- пользоваться умениями, полученными за первые два года обучения, значительно расширив вариативность ударов за счет использования различных траекторий (высокая, низкая, средняя), направлений (линия, диагональ) и длины (длинный, короткий) удара, а также способов вращения мяча (крученный, резаный).
- свободно перемещаться по всему мини-корту вправо-влево на 4-5 шагов, вперед-назад и по диагонали на 5-6 шагов, выходить к сетке, демонстрировать активную игру, используя весь арсенал полученных умений.
- уметь вести счет по упрощенной системе;
- при самостоятельном судействе придерживаться теннисного этикета, доброжелательно относиться к другим детям в группе.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Результатом работы является сдача каждым ребенком контрольных испытаний при переходе из одной группы в другую. Показатели оцениваются по приросту результатов.

Предполагаются следующие испытания:

- набивание/подбивание мяча;
- ловля мяча в движении;
- перекидывание мяча через сетку (игра с напарником).

Критерии оценки.

Нормативы даны для детей младшего возраста. Педагог имеет право варьировать нормативы, в зависимости от возраста обучающихся.

За каждое выполненное упражнение выставляются баллы. При выполнении всех упражнений, включенных в итоговый тест, количество баллов суммируется и выставляется общий результат (20 баллов — максимум, 0 баллов — минимум).

Кол-во баллов	Степень овладения знаниями, умениями, навыками
2	Упражнение выполнено технически правильно, уверенно, без напряжения, в

	нужном темпе и характере.
1	Упражнение выполнено недостаточно точно, с напряжением, допущены незначительные ошибки.
0	Упражнение не выполнено.

Дети, успешно сдавшие тест (не менее 10 баллов), переводятся на следующий год обучения. Дети, не набравшие 10 баллов, остаются на повторное обучение в той же группе.

Упражнения, обязательные для выполнения в конце учебного года и контрольные нормативы для проверки тактико-технической подготовки детей:

1 год обучения:

Тест «Школа мяча»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	0 баллов	1 балл	2 балла
1. Броски мяча об пол и ловля двумя руками (количество раз за 30 сек)	До 15	15-20	20 и более
2. Подброс вверх и ловля мяча двумя руками (количество раз за 30 сек)	До 15	15-20	20 и более
3. «Чеканка» - отбивание мяча от пола ракеткой (количество раз за 30 сек)	До 15	15-20	20 и более
4. Подбивание мяча на ракетке через раз об пол (количество раз за 30 сек)	До 5	5-10	10 и более

Для проведения тестов «школа мяча» обучающиеся делятся на пары. После сигнала тренера – один выполняет задание, второй считает. Попытка сразу фиксируется. Затем обучающиеся меняются ролями. В зачет идет лучшая из трех попыток.

Тест «Школа ударов с отскока»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		0 баллов	1 балл	2 балла
Удар справа	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	До 5	6-10	11-15
	2. Игра с отскока справа в паре ученик — ученик (количество отбитых ударов) - 3 попытки	До 5	5-8	8 и более
Удар слева	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	До 5	6-10	11-15
	4. Игра с отскока слева в паре ученик — ученик (количество отбитых ударов) - 3 попытки	До 5	5-8	8 и более
5. Поочередное выполнение ударов справа – слева с отскока с наброса тренера (количество отбитых		До 6	5-10	10 и более

ударов) - 2 попытки			
---------------------	--	--	--

2 год обучения:

Тест «Школа ударов с лета»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		0 баллов	1 балл	2 балла
Удар спра ва с лета	1. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	До 5	6-10	11-15
	2. Выполнение ударов справа с лета с наброса тренера (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	До 4	5-6	7-10
Удар слев а с лета	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	До 5	6-10	11-15
	4. Выполнение ударов слева с лета с наброса тренера (количество отбитых одиночных ударов из 10 раз) - 2 попытки	До 4	5-6	7-10

Тест «Школа ударов над головой»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		0 баллов	1 балл	2 балла
Пода ча	1. Имитация удара с места (баллы, оценка)	До 5	6-10	11-15
	2. Попадания в квадрат подач (количество из 10 раз)	До 4	5-6	7-10
Смэ ш	3. Имитация удара с места (баллы, экспертная оценка)	До 5	6-10	11-15
	4. Выполнение ударов с наброса тренера (количество отбитых ударов из 10 раз)	До 4	5-6	7-10

3 год обучения:

Тест «Школа направления ударов»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		0 баллов	1 балл	2 балла
Удар спра ва с отск ока	1. Выполнение удара кроссом (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	До 3	4-6	7-10
	2. Выполнение удара по линии (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	До 3	4-6	7-10
Удар слев а с отск	3. Выполнение удара кроссом (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	До 3	4-6	7-10
	4. Выполнение удара по линии (количество отбитых ударов из 10 раз) - 2 попытки	До 3	4-6	7-10

ока				
-----	--	--	--	--

Тест «Школа управления мячом»

Контрольные нормативы		Нормативная шкала		
		0 баллов	1 балл	2 балла
Удары с разницей в длине	1. Выполнение длинного удара с наброса тренера (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	До 3	4-6	7-10
	2. Выполнение короткого удара с наброса тренера (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	До 3	4-6	7-10
Удары с вращением мяча	3. Выполнение крученого удара справа с наброса тренера (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) — 2 попытки	До 3	4-6	7-10
	4. Выполнение крученого удара слева с наброса тренера (количество правильно выполненных ударов из 10 раз) - 2 попытки	До 3	4-6	7-10

Тест «Школа закрытых тактических комбинаций»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	0 баллов	1 балл	2 балла
1. Выполнение комбинации из 6 ударов: - удар справа с отскока, удар слева с отскока, удар с выходом к сетке, удар с лета справа, удар с лета слева, смэш -3 попытки	выполнено 3 и менее ударов	выполнено 4-5 ударов	Комбинация выполнена полностью
2. Розыгрыш очка: - подача, удары с отскока справа - слева, удары с лета справа - слева, смэш - 3 попытки	выполнено 3 и менее ударов	выполнено 4-5 ударов	Комбинация выполнена полностью

Тест «Школа открытых тактических комбинаций»

Контрольные нормативы	Нормативная шкала		
	0 баллов	1 балл	2 балла
1. Завершение розыгрыша очка с подачи в 5 ударов — 3 попытки	ошибка после 1- 3 ударов	ошибка после 4-го удара	Комбинация выполнена полностью; розыгрыш завершен в 4-5 ударов.
2. Завершение розыгрыша очка с приема подачи в 5 ударов - 3 попытки	ошибка после 1- 3 ударов	ошибка после 4-го удара	комбинация выполнена полностью; розыгрыш

			завершен в 4-5 ударов.
--	--	--	---------------------------

Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью.

Способы держания (хватки) ракетки: универсальная, для удара справа, для удара слева. Стойки: закрытая, полузакрытая, открытая. Удары: справа с отскока, слева с отскока, справа с лета, слева с лета, подача, удар над головой. Плоские, крученые, резаные. Удары по направлениям: линия, диагональ. Удары по высоте: высокий средний, низкий. Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестным шагом. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Командные форматы соревнований для 4 и более человек. Лично-командные форматы соревнований для 4 и более человек. Способы ведения счета и правила зачисления очков при различных форматах соревнований.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(первый год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте. Введение в мир тенниса.	1	1	0
2.	Упражнения, подводящие к освоению техники тенниса.	9		9
3.	Удары с отскока.	21		21
4.	Промежуточное тестирование.	1	0,5	0,5
5.	Удары с перемещением.	22	1	21
6.	Основные стойки теннисиста.	11	1	10
7.	Итоговое тестирование 1-го года обучения.	2	1	1
8.	Понятие о счете в теннисе.	1	1	
9.	Игры на корте со счетом.	4		4
	ИТОГО	72	5,5	66,5

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(второй год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Обучение правилам техники безопасности поведения на корте. Ведущие теннисисты мира.	1	1	
2.	Обучение ударам с отскока, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения).	4		4
3.	Обучение игре со счетом.	1		1
4.	Удары с лета.	11		11
5.	Совершенствование ударов справа и слева с отскока. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.	7	0,5	6,5
6.	Тестирование.	2	0,5	1,5
7.	Обучение игре со счетом.	3		3
8.	Удары над головой.	11	1	10
9.	Обучение правильной точке удара при подаче. Разучивание ударов с лета. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	4		4
10.	Обучение технике выполнения смэша.	6		6
11.	Обучение технике выполнения смэша. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	4		4
12.	Обучение целостному выполнению подачи и смэша. Совершенствование ударов с лета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и	7		7

	координационных способностей.			
13.	Совершенствование подачи, смэша, ударов с лета, ударов с отскока.	3		3
14.	Тестирование	2	1	1
15.	Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	6		6
16.	Обучение ударам с отскока с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	13	0,5	12,5
17.	Совершенствование изученных ударов (с отскока, с лета, над головой)	11		11
18.	Совершенствование ударов с отскока и с лета с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	9		9
19.	Обучение игре со счетом.	3	1	2
	ИТОГО	108	5,5	102,5

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(третий год обучения)

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Повторение правил техники безопасности поведения на корте. Основные турниры по теннису.	1	1	
2.	Повторение материала 2- го года обучения. Совершенствование ударов с отскока и с лета с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	11		11
3.	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание	11		11

	скоростно-силовых и координационных способностей.			
4.	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим розыгрышем очка	8		8
5.	Обучение игре со счетом.	2	1	1
6.	Удары по направлениям.	10	2	8
7.	Обучение ударам с отскока по линии и кроссом.	2		2
8.	Обучение длине удара.	8	1	7
9.	Обучение длинным и коротким ударам с отскока в игровых ситуациях.	5		5
10.	Тестирование.	2	1	1
11.	Обучение игре со счетом.	1		1
12.	Обучение вращению мяча.	8	1	7
13.	Закрепление ударов с вращением Игра по линии и диагонали справа 22 мяча. Игра с отскока справа и слева крученым ударом справа и резаным слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно- силовых и координационных способностей.	13		13
14.	Тестирование.	2	1	1
15.	Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов с отскока и с лета с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	22		22
16.	Обучение игре со счетом.	2	1	1
	ИТОГО	108	9	99

В течение года возможны ситуации, требующие замены темы или изменения количества часов на изучение той или иной темы в связи с возникновением какой-либо непредвиденной ситуации. В этом случае педагог оставляет за собой право корректировать

Содержание программы.

Первый год обучения:

№	Наименование раздела	Содержание раздела
1	Обучение правилам техники безопасности (ТБ) поведения на корте. Введение в мир тенниса.	<p>Общие требования безопасности при занятиях теннисом. Обязанности учащихся при соблюдении правил ТБ. Обязанности тренера при соблюдении правил ТБ. Требования ТБ по окончании занятий.</p> <p>Ознакомление с теннисным инвентарем: ракетки, мячи, теннисный корт. Подвижные игры с мячом («Поймай мяч», «Прыгуны»).</p>
2	Упражнения, подводящие к освоению техники тенниса.	<p>Упражнения «школы мяча». Воспитание скоростных и координационных способностей. Упражнения с мячом и ракеткой, подбивание мяча вверх, вниз, удержание мяча на ракетке, удержание конуса на ракетке. Катание, бросание, ловля мяча. Игры с ловлей мяча («Мяч соседу»). Подвижные игры с мячом («Зевака», «Куча мала»).</p>
3	Удары с отскока.	<p>Удар справа с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Обучение удару справа с отскока. Имитация удара справа с отскока, удары с наброса тренера. Подбивания мяча вверх, вниз, вверх - вниз. Выполнение ударов справа с отскока в тренировочную стенку и на корте с наброса тренера.</p> <p>Обучение удару слева с отскока на месте. Упражнения «школы мяча». Обучение удару слева с отскока.</p> <p>Обучение ударам справа и слева с отскока. Выполнение движений с мячом и без мяча. Упражнения «школы мяча». Имитация удара слева с отскока. Удары с наброса тренера.</p> <p>Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса тренера.</p> <p>Воспитание координационных способностей.</p> <p>Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса.</p> <p>Закрепление точки контакта мяча с ракеткой. Выполнение ударов в парах. Упражнения на координацию. Подвижные</p>

		игры («Пустая ракетка», «Прыгуны»).
4	Промежуточное тестирование.	Тестирование теннисных умений. Тест «школа мяча».
5	Удары с перемещением.	<p>Удар справа с отскока в движении.</p> <p>Теория: Понятия о границах теннисного корта: боковые линии, задняя линия. Имитация подхода к удару.</p> <p>Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса тренера. Игра «Линии».</p> <p>Обучение ударам с перемещением. Удар справа с отскока в движении.</p> <p>Закрепление знаний о линиях корта. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса тренера.</p> <p>Подвижные игры («Каракавица», «Рыцарский бой»).</p> <p>Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса тренера.</p> <p>Имитация подхода к удару.</p> <p>Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса тренера. Выполнение ударов в тренировочную стенку и на корте с наброса тренера.</p> <p>Подвижные игры («Горячая картошка»). Выполнение ударов в тренировочную стенку. Обмен ударами на корте в парах.</p> <p>Подвижные игры («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»). Беговые и прыжковые упражнения.</p>
6	Основные стойки теннисиста.	<p>Обучение перемещениям по корту.</p> <p>Обучение работе ног при ударах справа в движении. Стойки для ударов справа с отскока.</p> <p>Упражнения на работу ног: бег в различных направлениях с оббеганием конусов, упражнения на частоту движений ног.</p> <p>Обучение работе ног при ударах справа и слева в движении.</p> <p>Воспитание скоростных и координационных способностей.</p> <p>Обмен ударами в полуоткрытой стойке. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, равновесие.</p> <p>Подготовка к тестированию.</p>
7	Итоговое тестирование 1-го	<p>Тестирование теннисных умений.</p> <p>Тест «школа ударов с отскока».</p>

	года обучения.	
8	Понятие о счете в теннисе.	Демонстрация игровых моментов с последующим объяснением правил начисления очка. Обучение простейшему ведению счета. Обмен ударами на корте с подсчетом очков.
9	Игры на корте со счетом.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.

Второй год обучения

№	Наименование раздела	Содержание раздела
1.	Обучение правилам техники безопасности поведения на корте. Ведущие теннисисты мира.	Беседа о ТБ, рассказ о ведущих теннисистах мира и их достижениях.
2.	Обучение ударам с отскока, основным стойкам теннисиста, технике передвижений (повторение материала 1-го года обучения).	Упражнения с мячом и ракеткой: подбивание мяча верх-вниз разными сторонами ракетки, удержание мяча на ракетке. Выполнение ударов справа и слева с отскока.
3.	Обучение игре со счетом.	Соревнования в лично-командном формате.
4.	Удары с лета.	Подводящие упражнения к выполнению ударов с лета справа. Подбивание мяча вверх с последующим выполнением удара с лета. Имитация. Удары с лета с наброса мяча тренером. Имитация ударов с лета справа. Удары с лета справа с наброса мяча в парах. Имитация ударов с лета слева. Удары с лета слева с наброса мяча в парах. Имитация ударов справа и слева с лета, имитация удара слева с отскока. Удары с наброса друг другу в парах. Метание мяча движением подачи. Бег «веером».
5.	Совершенствование ударов справа и слева с отскока. Подготовительные упражнения для подачи. Подготовка к тестированию.	Имитация ударов с отскока и с лета. Удары с наброса друг другу в парах. Игра с отскока в парах через сетку. Метание мяча движением подачи.
6.	Тестирование.	Тестирование теннисных умений Тест «Школа ударов с лета».
7.	Обучение игре со счетом.	Соревнования в командном формате.

8.	Удары над головой.	Общее понятие об ударах над головой и их применение. Обучение подаче. Подброс мяча при подаче. Имитация подачи. Выполнение укороченного движения с мячом из точки контакта ракетки с мячом. Подвижные игры с мячом («Курочки», «Гонки с мячами») Упражнения для подброса мяча при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом. Упражнения с лета с места. Удары с отскока справа и слева в большие мишени.
9.	Обучение правильной точке удара при подаче. Разучивание ударов с лета. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Удары с лета справа и слева с места. Удары справа и слева с отскока с акцентом на точность попадания.
10.	Обучение технике выполнения смэша.	Имитация смэша. Объяснение постановки ног, точки контакта ракетки с мячом. Выполнение удара с наброса тренера.
11.	Обучение технике выполнения смэша. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	Имитация смэша. Выполнение смэша с наброса тренера. Выполнение смэша в парах. Удары справа и слева с отскока в парах.
12.	Обучение целостному выполнению подачи и смэша. Совершенствование ударов с лета. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи в тренировочную стенку. Обмен ударами на корте. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей («Гонка мячей», «Нападающие и защитники»).
13.	Совершенствование подачи, смэша, ударов с лета, ударов с отскока.	Подача в правую, левую половины корта, в большие мишени. Подача с подсчетом очков (из 5 попыток). Выполнение смэша с места, с перемещением вправо-влево. Удары с отскока с чередованием справа и слева в мишени.
14.	Тестирование.	Тестирование теннисных умений Тест «Школа ударов над головой»
15.	Обучение подаче и приему подачи. Совершенствование ударов справа и слева с отскока.	Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Игра «Два цвета». Прыжки через скакалку на 4 счета с чередованием на двух и одной ноге. Перемещения приставным шагом с одновременным и попеременным вращением рук. Подвижные игры («Салют», «Гонки с мячом»).

16.	Обучение ударам с отскока с разной траекторией полета мяча (высокой, средней, низкой). Воспитание скоростных, скоростно- силовых и координационных способностей.	Демонстрация тренером ударов с отскока с различной траекторией полета мяча. Выполнение ударов с отскока с высокой траекторией. Выполнение ударов с отскока с высокой траекторией полета мяча (игра через высокую веревочку) с попаданием в корт. Упражнения в парах – высокий удар – смэш. Розыгрыш мяча ударами с отскока.
17.	Совершенствование изученных ударов (с отскока, с лета, над головой)	Игры и упражнения на закрепление ударов. Подвижные игры («Гонки с мячами», «Ловишки»).
18.	Совершенствование ударов с отскока и с лета с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Соревновательные командные матчи с использованием простейшего подсчета очков.
19.	Обучение игре со счетом.	Соревновательные игры со счетом

Третий год обучения

№	Наименование раздела	Содержание раздела
1.	Повторение правил техники безопасности поведения на корте. Основные турниры по теннису.	Беседа о ТБ, рассказ о турнирах «Большого шлема» - Открытый чемпионат Австралии, Открытый чемпионат Франции, Уимблдон, Открытый чемпионат США.
2.	Повторение материала 2- го года обучения. Совершенствование ударов с отскока и с лета с контролем траектории полета мяча и сменой направлений.	Игра с отскока на удержание мяча. Направление мяча кроссом и по диагонали.
3.	Совершенствование подачи и приема подачи. Воспитание скоростно-силовых и координационных способностей.	Выполнение подачи (необходимо обращать внимание на правильное положение ног, подброс мяча, точку удара). Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге, вращая скакалку вперед, назад.
4.	Совершенствование подачи и приема подачи с дальнейшим	Подача в заданные части корта. Прием подачи: кроссом; по линии. Повторение теннисного счета.

	розыгрышем очка	
5.	Обучение игре со счетом.	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам
6.	Удары по направлениям.	Удары кроссом и по линии. Зависимость направления удара от сопровождения мяча. Постановка ног при ударах. Демонстрация полета мяча (кросс, линия). Удары кроссом и по линии. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей. Выполнение приема подачи кроссом и по линии. Игра «Зеваки». Ловля мяча с перемещением вперед. Оббегание катящегося мяча и его ловля. Ловля мяча из различных исходных положений. Перекаты с ноги на ногу, перемещения вправо-влево, вперед-назад с вращением рук и ног.
7.	Обучение ударам с отскока по линии и кроссом.	Выполнение ударов с отскока с наброса тренера по линии, по диагонали. Выполнение ударов с отскока с наброса тренера по линии, по диагонали по линии и диагонали в парах. Игры в парах.
8.	Обучение длине удара.	Понятие длинного и короткого удара. Зависимость длины удара от высоты полета мяча и силы удара. Подводящие упражнения: броски мяча на разное расстояние. Удары справа и слева с отскока по мишеням, расположенным на разном расстоянии от сетки с акцентом на точность попадания.
9.	Обучение длинным и коротким ударам с отскока в игровых ситуациях.	Выполнение ударов с отскока с заданием варьировать длину и направление полета мяча. Игра по направлению – линия, диагональ.
10.	Тестирование.	Тестирование теннисных умений Тест «Школа направления ударов».
11.	Обучение игре со счетом.	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам.
12.	Обучение вращению мяча.	Понятие о видах вращения мяча при ударах с отскока (крученный, резаный). Упражнения для разучивания крученых и резаных ударов с отскока. Выполнение ударов с отскока по диагонали кручеными ударами. Упражнения на быстроту реакции, быстроту начала движения, баланс – прыжки со скакалкой, перемещения с вращением рук и ног.
13.	Закрепление ударов с вращением Игра по линии и диагонали справа 22 мяча. Игра с отскока справа и слева крученым ударом	Игра по линии и диагонали справа направо кручеными ударами. Игра по линии и диагонали слева налево резаными ударами по высокой, низкой и средней траектории.

	справа и резаным слева с различной траекторией полета мяча (высокая, средняя, низкая). Воспитание скоростных, скоростно- силовых и координационных способностей.	
14.	Тестирование	Тестирование теннисных умений Тест «Школа управления мячом».
15.	Повтор и закрепление пройденного материала года. Розыгрыш очка с использованием ударов с отскока и с лета с разной траекторией и направлением полета мяча. Траектория полета мяча (высокая, средняя, низкая).	Последовательное набивание 4, 6, 8, 10 ударов при игре в парах друг с другом. Подача, прием, выход к сетке, розыгрыш очка. Удары с различными вариациями по длине, высоте, направлению.
16.	Обучение игре со счетом.	Соревновательные игры со счетом по упрощенным правилам (командная форма).

Методическое обеспечение программы

Гармоничное развитие обучающихся, всестороннее совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, привитие навыков, позволяющих в дальнейшем заниматься спортом всю жизнь, поддерживая тем самым свое физическое состояние – главная цель обучения детей теннису в образовательных учреждениях.

Основным средством воспитания волевых качеств является выполнение упражнений, требующих максимальной мобилизации волевых усилий. Преодоление трудностей при выполнении упражнений способствует воспитанию таких ценных качеств, как настойчивость, смелость, решительность.

Для нравственного воспитания пользуются различными методами: убеждение, пример, поощрение, наказание.

Для усиления интереса детей к занятиям теннисом наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового приема игры учащиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре.

2. Учащиеся просматривают показ приема тренером.
3. Каждый учащийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с тренером и другими учащимися в паре.

Условия для реализации программы.

Для реализации этой программы необходимы следующие материально-технические условия:

- специалист в области теннисного спорта;
- стандартный спортивный зал или открытые площадки (на летний период);
- сетки для мини-тенниса, мячи, ракетки;
- специальные тренажеры и эспандеры.

Список используемой литературы

Учебно-методические пособия

1. Голенко В.А. Азбука тенниса / В. А. Голенко, А. П. Скородумова, Ш. А. Тарпищев. – М.: «Дедалус», 2003. – 152 с.
2. Голенко В.А. Школа тенниса / В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев. - М.: «Дедалус», 2001 - 192 с.
3. Журавлева А.Ю. Игры и упражнения при обучении детей основам тенниса / А.Ю. Журавлева//Теннис. Теория и практика. Научно-методический сборник., - М.:2012.- С.18-30.
4. Журавлева А.Ю. Большие возможности маленькой ракетки / А.Ю. Журавлева // Спорт в школе. – 2012. - №3. – С.9-10.
5. Журавлева А.Ю. С ракеткой и без нее. Уроки тенниса в начальной школе. / А.Ю. Журавлева// Спорт в школе. – 2012. - №4. – С.20-21.
6. Иванова Т.С. Путь к мастерству. Организационные и методические основы подготовки юных теннисистов / Т.С. Иванова. – М.: Таис-спорт, 1993. – 145с.
7. ИТФ. Программа школьной теннисной инициативы: руководство для тренера: материалы семинара. / Самиздат, 1999.- 80 с.
8. Преображенская Л.Д. Как воспитать теннисную звезду: беседы с лучшим детским тренером России по большому теннису Л.Д. Преображенской / Л.Д. Преображенская, Г.Ф. Баширова. – М.: Советский спорт, 2006. – 100 с.
9. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва / под общ. ред. проф. В.А. Голенко, проф. А.П. Скородумовой. – М.: Советский спорт, 2005. – 137 с.

10. Кондратьева Г.А. Теннис в спортивных школах / Кондратьева Г.А., Шокин А.И. - М.: Физкультура и спорт, 1975;

Приложение 1

2. Документы и материалы, с учетом которых составлена программа:

3. - Письмо Министерства образования Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 "Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей";
4. - Городская целевая программа развития Московского образования на период 2012 – 2016 гг.;
5. - Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения от 06.10.2009 г. № 373;
6. - «Инструкции по организации и проведению выездных мероприятий и практических занятий на местности с обучающимися и воспитанниками государственных образовательных учреждений системы Департамента образования города Москвы», утвержденной приказом Департамента образования города Москвы от 26.11.2007 г. № 932;
7. - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» 10.09.2014 г.;
8. - Должностная инструкция;
9. - Положение о порядке организации деятельности педагога дополнительного образования;
10. - Нормативные и программные документы, регламентирующие деятельность педагога дополнительного образования