

Управление образования и молодежной политики администрации г.о.г. Бор  
Нижегородской области  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА  
«КАРАВЕЛЛА»

Рассмотрено и принято  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 5 от 25.06.2021 г.

Утверждаю  
Директор Бычкова М.Н.  
Приказ № 49 от 25.06.2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная –  
общеразвивающая программа  
«Юный теннисист»**

(физкультурно-спортивной направленности)  
Срок реализации: 2 года  
Возрастной диапазон: с 7 - лет

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Князева Вероника Владиславовна

г.о.г. Бор  
2021 г

### Лист корректировки программы

Название ДООП - «Юный теннисист»

Творческое объединение «Юный теннисист»

№	Раздел программы	Вносимые изменения
1.	Пояснительная записка	-
2.	Содержание программы	-
3.	Учебный план	-
4.	Календарный учебный график	Изменен календарный учебный график в соответствии с расписанием
5.	Список литературы	Обновлен список «Нормативно-правовых документов», список литературы для педагога и обучающихся

Обновление содержания программы, вносимые изменения ДООП рассмотрены и одобрены на заседании педагогического совета МАУ ДО ДДТ «Каравелла» 25.06.2021г протокол № 5

Директор

Бычкова М.Н.

## **1. Пояснительная записка**

Образовательная программа по теннису «Юный теннисист» относится к базовому уровню.

### **1.1. Актуальность**

Большой теннис за последние 2 десятилетия приобрел широкую популярность не только в Москве, но и по всей России. Занятия теннисом приносят несомненную пользу и для физического развития, и для поднятия настроения и жизненного тонуса, помогают формированию дисциплины, твердого характера, а также воспитанию всесторонне развитых личностей. Умение играть в теннис многое добавляет к облику современного, уверенного в себе человека.

Программа направлена на физическое и нравственное самосовершенствование через занятия теннисом, которые включают в себя технику, тактику, физическую и психологическую подготовку.

### **1.2. Направленность программы**

Программа по теннису имеет физкультурно-спортивную направленность. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров Российской Федерации.

### **1.3. Новизна программы**

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

Образовательная программа «Юный теннисист» составлена в соответствии с обобщением опыта ведущих специалистов в области научной и практической деятельности: Г.П. Белиц-Геймана, В.Н. Янчука, А.П. Скородумовой, В.П. Жура, Н.Ю. Верхошанской, Т.О. Ивановой.

### **1.4. Отличительная особенность программы**

В отечественной научно-методической литературе (С.П. Белиц-Гейман, 2000; В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев, 2001, 2003; Л.С.Зайцева, 1998, 2000; И.Ш. Тучашвили, 1995; В.Н. Янчук, 2001 и др.) рассматриваются различные аспекты подготовки спортсменов высокой квалификации. Меньше внимания уделяется начальному обучению школьников (С.П. Белиц-Гейман, 1988; В.А. Голенко, А.П. Скородумова, Ш.А. Тарпищев, 2001; Л.С.Зайцева, 1998; В.Н. Янчук, 1999).

Программа «Юный теннисист» была составлена автором на основе обобщенного педагогического опыта, с использованием методических разработок А.Ю. Журавлевой. Программа призвана обеспечить преемственность между кружком в МАДОУ Детский сад «Ивушка» «Веселая ракетка» и объединением в МАУ ДО ДДТ «Каравелла»,

предполагает гибкое построение образовательно-воспитательного процесса в условиях дополнительного образования, широкие возможности индивидуального участия детей и развития их физических качеств. Работа осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

### **1.5. Адресат программы**

Адресатом программы являются школьники в возрасте 7 - 12 лет. Набор учащихся для обучения по образовательной программе «Юный теннисист», осуществляется согласно заявления поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта, и согласия его родителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

### **1.6. Цели и задачи программы**

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

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие:*

- 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;

##### *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.

### **1.7. Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте 7—12 лет, срок реализации 2 года.

Принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Общая продолжительность образовательного процесса составляет 216 часов за 2 года обучения.

### **1.8. Формы и методы обучения**

Форма проведения занятий - групповые занятия с индивидуальным подходом.

Практикуется создание соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность и возможность активизации индивидуального участия. Занятия проводятся 2 раза в неделю по  $1,5$ <sub>4</sub>

учебных часа.

Количество обучающихся в группах: 10 – 12 человек.

Обучение проходит в два этапа:

**Первый этап** - 1-й год обучения теннису. Для детей 7 - 9 лет. Этот год обучения включает постановку основных ударов: с лёта, с отскока плюс начальный этап подачи, а так же развитие основных физических качеств детей посредством выполнения основных движений, общеразвивающих и акробатических упражнений и подвижных игр.

**Второй этап** - 2-й год обучения теннису. Для детей 9 - 12 лет. Этот этап углубляет закрепившиеся навыки и включает выполнение ударов с лёта, с отскока (с задней линии в движении), плюс подача и смеш. Физическая подготовка детей включает развитие основных физических качеств, средствами общеразвивающих и акробатических упражнений, основных движений, эстафет разнообразных спортивных и подвижных игр. Она является основой для успешного овладения техникой игры.

По окончании выполнения программы ребенок укрепляет своё здоровье, улучшает координацию, становится более крепким, целеустремленным, адаптированным социально. Дети, успешно овладевшие навыками игры, могут поступить в детско-юношескую спортивную школу и продолжать занятия - в зависимости от выбранных родителями перспектив развития.

### **1.9. Режим занятий**

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, количественный состав групп – 10 – 12 человек. Недельная нагрузка не превышает 3 учебных часа; занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа ( 80-90 мин.), через 30-40 минут предусматривается 10-15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

### **1.10. Ожидаемые результаты**

В результате реализации данной программы обучающиеся будут **знать:**

- основы истории большого тенниса, его лидеров, победителей;
- основы техники и тактики игры в большой теннис;
- правила техники безопасности и нормы поведения;

**уметь:**

- держать мяч в игре, обмениваясь ударами с партнером;
- выполнять удары кроссом, по линии, вести игру на счет;
- наносить атакующие удары с «короткого мяча», варьируя их по силе и глубине;

По окончании процесса обучения у учащегося будут *развиты:* физические способности, выносливость; *воспитаны:* уважение друг к другу, культура общения, чувство коллективизма; интерес к систематическим занятиям большим теннисом.

**2. Учебный план**  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
**«Юный теннисист»**

№	Модуль	Часы	Промежуточная аттестация
1	Модуль 1-го года обучения	207	9
Итого:		216 ч.	
2	Модуль 2-го года обучения	207	9
Итого:		216 ч.	

**2.1. Учебный план модуля 1 года обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	всего	теория	практика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие	6	4	2	Опрос, тестирование
2.	Основы тенниса	14	6	8	
3.	Специальные подготовительные упражнения с мячом	66	2	64	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование
4.	Специальные упражнения с мячом и ракеткой. Удары. Подача.	70	2	68	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование
5.	Общая физическая подготовка	36	2	34	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование
6.	Мероприятия воспитательного характера	3	-	3	Педагогическое наблюдение
7.	Контрольные игры и соревнования	12	-	12	Педагогическое наблюдение
8.	Промежуточная аттестация	9	2	7	Тесты, нормативы, контрольные испытания
Итого:		216	18	198	

**2.2. Учебный план модуля 2 года обучения.**

№ п/п	Название раздела, темы	всего	теория	практика	Форма аттестации, контроля
1.	Вводное занятие	6	4	2	Опрос, тестирование
2.	Основы тенниса	14	6	8	
3.	Подход к мячу.	54	2	52	Педагогическое

	Передвижение к исходной позиции.				наблюдение, Практическое тестирование
4.	Специальные упражнения с мячом и ракеткой. Выполнение удара. Выход из удара. Удары с лета.	86	2	84	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование
5.	Подготовка к старту и движение к мячу. Работа ног. Общая физическая подготовка.	35	2	33	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование
6.	Мероприятия воспитательного характера	3	-	3	Педагогическое наблюдение
7.	Контрольные игры и соревнования	9	-	9	Педагогическое наблюдение
8.	Промежуточная и аттестация	9	2	7	Тесты, нормативы, контрольные испытания
Итого:		216	18	198	

### 3. Содержание обучения

#### 3.1. Содержание модуля 1 года обучения.

##### **Тема 1. Вводное занятие:**

*Теория:* Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Название игры (теннис). Виртуальная экскурсия «Теннис». Развитие тенниса в России. Части ракетки (ручка, головка, струны).

*Практика:* Знакомство с теннисным инвентарем. Выполнение разновидностей хватов ракетки.

##### **Тема 2. Основы тенниса:**

*Теория:* 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-наружи. Направление движения мяча – линия, диагональ. Названия ударов – справа с отскока, слева с отскока. Замах, окончание удара, исходное положение. Понятия бег змейкой, зигзагом, приставным шагом.

*Практика:* Выполнение основных направлений – право-лево, вперед-назад, вверх-вниз; удары – справа с отскока, слева с отскока; замах, окончание удара, исходное положение; бег змейкой, зигзагом, приставным шагом.

##### **Тема 3. Специальные подготовительные упражнения с мячом:**

*Теория:* Техника ловли отскочившего мяча, 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.

*Практика:* 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. Специальные упражнения с мячом и ракеткой. Удары:***

##### ***Удары с отскока.***

*Теория:* 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.

*Практика:* 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 отдельно справа и слева. Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3 - 4 м. Корректировать положение учащегося и его подход к мячу («близко», «впереди», «пропустил», «поздно», «раньше», «не успел», «тянешься», «не той ногой»).

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

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



учеником.

### Удары с лета.

*Теория:* 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 вперед и туловища на 30- 40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева - правая. Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой учеником.

*Практика :*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»).

### Подача.

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

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

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

Выполнение подачи.

### Удары над головой

*Теория:* 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).

*Практика:* Выполнение подходов к отскочившему мячу с фиксацией предупредительного положения и ловлей мяча вверху левой рукой. Подброс мяча партнером на 8-10м вверх так, чтобы он приземлился в 3—4м 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!»).

### **3.2. Содержание модуля 2 года обучения.**

#### ***Тема 1. Вводное занятие:***

*Теория:* Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Названия линий корта. Названия ударов – с отскока, с лета, подача.

Названия перемещений – приставной шаг, челночный бег, веер.

Командный формат игр со счетом. История тенниса: страна возникновения. Турниры Большого шлема. 2-3 ведущих игрока.

*Практика:* Выполнения перемещений – приставной шаг, челночный бег, веер. Игры со счетом.

#### ***Тема 2. Основы тенниса:***

*Теория:* Основы ведения счета: границы корта, фиксация количества отскоков, место подачи и приема, наличие 2-х попыток при подаче. Ведение счета прищепками и конусами. Лично-командный формат соревнований.

*Практика:* Выполнения подачи и приема, наличие 2-х попыток при подаче. Ведение счета.

#### ***Тема 3. Подход к мячу. Передвижение и подготовка к исходной позиции.***

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

#### **Передвижение к исходной позиции.**

К моменту удара соперника возможно ближе переместиться к исходной позиции.

*Практика:* Использование при передвижении приставных скрестных шагов, замедление передвижения в непосредственной близости от точки удара.

#### ***Тема 4. Специальные упражнения с мячом и ракеткой. Выполнение удара. Выход из удара. Удары с лета.***

#### **Выполнение удара.**

*Теория:* Удобная по высоте точка удара, активный перенос веса тела на

«переднюю» ногу; подтягивание и разворот «дальней» ноги, удержание ее сзади до окончания выноса руки с ракеткой.

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

*Выход из удара.*

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

*Удары с лета.*

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

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

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

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

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

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

### ***Тема 5. Подготовка к старту и движение к мячу. Работа ног.***

*Теория:* К моменту удара партнера принимать «положение готовности», как можно раньше начинать движение к мячу.

*Практика:* Принимать к моменту удара партнера «положение готовности», как можно раньше начинать движение к мячу. Начинать выполнять движение к мячу толчком разноименной с ударом ноги, одновременно выполняя поворот плеч в сторону движения.

#### 4. Календарный учебный график

Календарный учебный график совпадает с учебным графиком учреждения, приложение 1.

#### 5. Формы аттестации

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всем её протяжении.

Мониторинг образовательной деятельности проводится 3 раза в год: в сентябре (начальный контроль), декабре (промежуточный контроль) и апреле-мае (итоговая контроль).

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

## 6. Оценочные материалы

Критерии оценивания: исполнение технических приемов, теоретические знания, выполнение специальных упражнений.

Уровни результата: высокий уровень, средний уровень, низкий уровень.

№	Раздел программы	Форма контроля	Критерий оценки	Система оценки
1	<b>Основы знаний</b> Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка основам тенниса.	Опрос и тестирование	1-отвечает часто неправильно, несмотря на помощь взрослого; 2- отвечает правильно, но нуждается в напоминании взрослого, его контроле; 3- на все вопросы отвечает правильно.	1-низкий уровень 2- средний уровень 3-высокий уровень
2	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование – контрольные упражнения и нормативы.	1-Упражнение не выполнено; 2- Упражнение выполнено недостаточно точно, с напряжением, допущены незначительные ошибки; 3-технически правильное выполнение движений, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.	1-низкий уровень 2- средний уровень 3-высокий уровень
3	<b>Теннисные умения и навыки.</b>	Педагогическое наблюдение, Практическое тестирование.	1-Упражнение не выполнено; 2- Упражнение выполнено недостаточно точно, с напряжением, допущены незначительные ошибки; 3-технически правильное выполнение движений, уверенно, без напряжения, в нужном темпе и характере.	1-низкий уровень 2- средний уровень 3-высокий уровень
4	<b>Мероприятия воспитательного характера.</b>	Педагогическое наблюдение, теоретическое тестирование.	1-представления о правилах и нормах нечеткие. Правила соблюдает с помощью подсказки;	1-низкий уровень 2- средний уровень

			2-имеет представления о некоторых правилах поведения и нормах, соблюдая их с помощью напоминания; 3- имеет четкие представления о правилах и нормах поведения и соблюдает их.	3-высокий уровень
<b>5</b>	<b>Промежуточная аттестация</b>	Педагогическое тестирование, нормативы.	1-тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки; 2-допущена одна ошибка, не влияющая на конечный результат; 3-все элементы теста выполнены в полном соответствии с возрастом.	1-низкий уровень 2- средний уровень 3-высокий уровень
<b>6</b>	<b>Аттестация по итогам обучения</b>	Контрольные испытания, зачёт.	1-тест выполнен с большим трудом, имеются значительные ошибки; 2-допущена одна ошибка, не влияющая на конечный результат; 3-все элементы теста выполнены в полном соответствии с возрастом. Оценивается время выполнения и количество попаданий.	1-низкий уровень 2- средний уровень 3-высокий уровень

## **7. Методические материалы**

В учебно-воспитательном процессе используется учебно-методическая литература, наглядные пособия, видеоматериалы, презентации, учебные фильмы.

Тема, раздел	Форма занятий	Приемы и методы организации занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
<p><b>1. Основы знаний:</b></p> <p>а) история возникновения тенниса;</p> <p>б) гигиенические требования к местам занятий теннисом и инвентарем, спортивной одежде и обуви; оборудование площадки для игры в теннис;</p> <p>в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры;</p> <p>г) правило и счет игры, перерывы в игре, нарушения в игре, жесты судий.</p>	Теоретич., групповые	Беседы, лекции, презентации, рассказ, ИУ, ОФП.	Доп. литература, таблицы, интерактивные игры.	Компьютер.	Тестирование, зачет.
<p><b>2. Специальные подготовительные упражнения с мячом:</b></p> <p>а) подброс и ловля мяча ведущей рукой;</p> <p>б) подбивание мяча на ракетке ведущей рукой;</p> <p>в) подбивание мяча 2 сторонами ракетки;</p> <p>г) подброс вверх и ловля мяча двумя руками;</p> <p>д) «Чеканка». Отбивания мяча от пола ракеткой;</p> <p>е) Подбивание мяча на ракетке через раз от пола.</p>	Теоретич. и практич. групповые	Рассказ-показ, ОРУ, ПСИ, ПУ, ИУ, ОФП.	Демонстрация таблиц и рисунков	Ракетки, мячи.	Педагогическое тестирование
<p><b>3. Специальные упражнения с мячом и ракеткой. Удары:</b></p> <p>а) удары с отскока;</p> <p>б) удары с лёта;</p> <p>в) удары над головой;</p> <p>г) выполнение удара;</p> <p>д) выход из удара;</p> <p>е) подача.</p>	Теоретич. и практич. групповые	Рассказ-показ, ОРУ, ПСИ, ПУ, ИУ, ОФП.	Демонстрация таблиц и рисунков	Ракетки, мячи, сетка, разметки.	Педагогическое тестирование

<p><b>4. Подход к мячу. Работа ног:</b>  а) передвижение по корту;  б) передвижение к исходной позиции;  в) подготовка к старту и движение к мячу;  г) работа ног при игре справа слева с отскока;  д) работа ног при игре с лета;</p>	<p>Теоретич. и практич. групповые</p>	<p>Рассказ-показ, ОРУ, ПСИ, ПУ, ИУ, СФП.</p>	<p>Демонстрация таблиц и рисунков</p>	<p>Ракетки, мячи, сетка, разметки, ограничители.</p>	<p>Педагогическое тестирование</p>
<p><b>5. Игровая деятельность:</b>  а) применение полученных знаний в игре;  б) самостоятельные решения игровых ситуаций.</p>	<p>Практич. групповые</p>	<p>Игровой, соревновательный, метод наблюдения УИ.</p>	<p>Демонстрация презентаций, соревнований.</p>	<p>Ракетки, мячи, сетка.</p>	<p>Внутригрупповые соревнования, товарищеские встречи</p>

**ОФП** – общефизическая подготовка, **ОСП** – обще-специальная подготовка  
**ОРУ** – обще-развивающие упражнения, **ПУ** - подготовительные упражнения,  
**ПСИ** - подвижные спортивные игры, **ИУ** - игровые упражнения, **УИ** - учебные игры.

## 8. Условия реализации программы

### *Кадровые условия*

Педагог дополнительного образования по обучению игре в теннис.

### *Организационные условия*

Основная форма учебно-воспитательной работы — групповые занятия.

### *Материально-технические условия*

Помещение, соответствующее требованиям санитарных норм, пожарной безопасности и освещенности.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
<b>Базовый инвентарь:</b>	
Сетки теннисные детские (длина 6м)	1
или Сетки теннисные детские (длина 3м)	2
Ракетки теннисные (маркировка 21)	К
Ракетки теннисные (маркировка 23)	К
Ракетки теннисные (маркировка 25)	К



Теннисные мячи TIPRed войлочные	72
Теннисные мячи TIPOrange войлочные	72
Корзина для теннисных мячей	2
<b>Дополнительный инвентарь:</b>	
Веревки или ограничительные ленты	П
Тренировочная лестница в сумке (10м.)	1
Накладные линии и метки	П
Конусы, мишени, обручи	П

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); **К** – полный комплект (на каждого ребенка); **Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух детей); **П** – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

## 9 . Список литературы

### Нормативно-правовые документы

1. Конвенция о правах ребёнка
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) "Об образовании в Российской Федерации".
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. [Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года.](#)
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 года № 996-р «Об утверждении «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
5. [Концепция развития дополнительного образования детей. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года N 1726-р.](#)
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года № 996-р «Об утверждении «Концепции развития дополнительного образования»
6. Приказ Министерства Нижегородской области от 22.09.2015 № 3783 «Об утверждении плана мероприятий по реализации «Концепции развития дополнительного образования» и «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» в Нижегородской области.
7. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». СП 2.4.3648-20 (с 01.01.2021г.)
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242
9. Письмо Министерства образования Нижегородской области от

30.05.2014 г. № 316-01-100-1674/14 «Методические рекомендации по разработке образовательной программы образовательной организации дополнительного образования»

10. Методическое письмо о структуре дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (к экспертизе в НМЭС ГБОУ ДПО НИРО) / ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования», г. Нижний Новгород.

11. Национальный проект «ОБРАЗОВАНИЕ» сроки реализации 01.01.2019- 31.12.2024

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Белиц-Гейман С.П. В мире большого тенниса. - М.: Интеграл Сервис,1994.
2. Белиц-Гейман С.П. Теннис: учебн. для институтов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
3. Голенко В.А. Азбука тенниса. - М.: Терра Спорт, 1999.
4. Иванова Т.С. Путь к мастерству. - М.: Инсофт, 1993.
5. Янчук В.Н. 12 уроков тенниса. - М.: Терра Спорт, 1999.

#### **Список литературы педагога**

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: «Высшая школа», 1983.
3. Тезисы Европейского научно-методического симпозиума 14-18 октября 2010 г. - М.: «Теннисный центр ГЦОЛИФК», 2010.
4. Иванова Т.С. Организационно-методические основы подготовки юных теннисистов: учебное пособие./ Т.С. Иванова — М.: «Физическая культура», 2007.
5. Иванова Т.С. Основы подготовки юных теннисистов: учебное пособие для студентов./ Т.С. Иванова - М.: «Принт Центр», 2000.
6. Иванова Т.С. Отбор перспективных юных теннисистов и индивидуализациях спортивной подготовки/ Т.С. Иванова — М.: «Физкультура, образование и наука», 1998.
7. Кондратьева Г.А. Теннис в спортивных школах./ Г.А. Кондратьева - М.: «Физкультура и спорт», 1985.
8. Журавлева А.Ю. Большие возможности маленькой ракетки. (Обучение теннису в начальной школе)// Спорт в школе. – М., 2012.- №3.- С.9-10.



