

**ОБЛАСТНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ БЮДЖЕТНАЯ НЕТИПОВАЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»**

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета

от «27» 05 2022 г.

Протокол № 4



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ОГБН ОО «ДТДМ»

Т.В. Галушкина

Приказ № 306-г от «04» 07 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Семейный тренер»**

**Уровень программы - продвинутый**

**Объединение «Теннис»**

**Срок реализации программы: 3 года**

**Возраст обучающихся: 13-17 лет**

Автор-разработчик:  
педагог дополнительного образования  
**Самсонов Валерий Александрович**

г. Ульяновск, 2022 г.

# Содержание

## 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Содержание программы	8

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план программы	11
2.2. Календарный учебный график	16
2.3. Условия реализации программы	35
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы	35
2.5. Методические материалы	36
2.6. Воспитательный компонент программы	45
2.7. Список литературы	48

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Семейный тренер»** (далее – программа) разработана для предоставления образовательных услуг детям в возрасте от 13 до 17 лет в условиях ОГБНОО «Дворец творчества детей и молодёжи».

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196».
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09).
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
- Письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 №2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
- Устав ОГБН ОО «ДТДМ».
- Локальные нормативные акты ОГБН ОО «ДТДМ».
- Методические рекомендации по проектированию и оформлению дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в ОГБН ОО «ДТДМ».

**Уровень программы продвинутый.** Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно

узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Новизна данной программы заключается в том,** что 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 и принимать участие в теннисных турнирах.

#### **Актуальность программы.**

Необходимость разработки данной программы возникла в связи с отсутствием в учебных программах общеобразовательных организаций тенниса как вида спорта. Имея большую популярность среди детей и молодёжи, теннис является одной из эффективных форм воспитания подрастающего поколения, пропаганды здорового образа жизни.

#### **Отличительная особенность программы**

Программа поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

#### **Адресат программы.**

Программа предназначена для проведения занятий с детьми в возрасте от 13 до 17 лет.

Под влиянием занятий спортом у подростков и юношей происходит более ускоренное и более адекватное характеру деятельности развитие психических качеств, причем направленность изменений в таких качествах соответствует специфике вида спорта.

До настоящего времени нет достаточных данных, полностью отражающих психологический возраст, который представляет собой характеристику человека как индивидуальности. Факты несовпадения критических и сенситивных возрастных периодов у разных авторов, изучавших особенности развития юных спортсменов, чаще объясняются тем, что используются разные подходы. В частности, чем шире спектр изучаемых психологических проявлений и их составляющих, тем значительнее мозаика сенситивных периодов развития.

Не вызывает сомнений тот факт, что в развитии психических качеств юных спортсменов наблюдаются определенные этапы преимущественного развития («сензитивные периоды»), характерные для конкретного качества. Так, возраст 13-14 лет считается сензитивным периодом для развития таких качеств, как быстрота сенсомоторных реакций в наиболее простых вариантах ее проявлений, точность мышечно-двигательных дифференцировок, быстрота переключения внимания.

Возраст 15 лет является периодом стабилизации двигательных функций. Если в период с 10 до 11 лет видимых изменений пространственной ориентировки

не наблюдается, то обнаруживается качественный скачок в период 12-14 лет. И в последующие год-два показатели пространственной ориентировки достигают уровня взрослых людей.

Возраст 15-16 лет является сензитивным периодом для развития быстроты и точности сенсомоторных реакций выбора, точности антиципирующей реакции, быстроты дифференцировки сложных пространственных характеристик воспринимаемых ситуаций, устойчивости внимания, быстроты и точности выполнения когнитивных операций.

Обобщение экспериментальных данных дает основание говорить, что к 15-16 годам у юных спортсменов завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а также качеств, относящихся к перцептивной сфере. Большинство специалистов отмечают этот возраст как сензитивный в развитии ряда психических качеств, причем в первой половине этого возраста преимущественное развитие получают качества психомоторной и перцептивной сферы, а во второй — интеллектуальной сферы.

В 17-18 лет в основном формируются качества, относящиеся к когнитивной сфере и связанные с эффективностью решения оперативных задач. Следовательно, этот возраст уже можно назвать возрастом начала спортивного совершенствования.

**Объем программы.** Данная программа обучения рассчитана на 3 года, необходимых для освоения программы, количество часов по программе – 648 (1 год – 216 часов; 2 год – 216 часов; 3 год – 216 часов).

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе**

Обучение по программе очное с применением технологий электронного обучения, при необходимости использования дистанционных образовательных технологий.

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеоуроки. Для обратной связи используются мессенжеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При обучении, в рамках программы, предусмотрены групповые, индивидуальные формы работы. Занятия по программе включают теоретические,

практические занятия и контроль( выполнение упражнений, проведение турниров, соревнований).

Соревнования должны носить классификационный характер. Цель данных соревнований - определение степени усвоения техники игры в теннис и воспитание навыка самостоятельных физических занятий.

### **Режим занятий.**

При составлении учебных занятий продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

В группы зачисляются обучающиеся в соответствии с возрастными требованиями, обозначенными в программе.

Продолжительность образовательного процесса:

- 1 учебный год (всего 216 часов): 2 академических часа х 3 раза в неделю; (1 академический час = 45 минут занятия, 10 мин – перерыв)

При дистанционном обучении – 2х30 мин. с перерывом 10 минут, 3 раза в неделю.

- 2 учебный год (всего 216 часов): 2 академических часа х 3 раза в неделю; (1 академический час = 45 минут занятия, 10 мин – перерыв)

При дистанционном обучении – 2х30 мин. с перерывом 10 минут, 3 раза в неделю.

- 3 учебный год (всего 216 часов): 2 академических часа х 3 раза в неделю; (1 академический час = 45 минут занятия, 10 мин – перерыв)

При дистанционном обучении – 2х30 мин. с перерывом 10 минут, 3 раза в неделю.

Количество обучающихся в группе составляет не менее 15 человек.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и медицинской справки (медицинского заключения) с заключением об отсутствии у поступающего в объединение «Теннис» медицинских противопоказаний для занятий.

**Цель программы** - формирование гармонически, физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями в организации здорового образа жизни посредством занятий большим теннисом.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- дать детям систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе;
- дать знания, умения и навыки игры в теннис;
- обучать необходимым физическим умениям и навыкам для здорового полноценного физического развития;
- сформировать знания, умения и навыки судейства теннисной игры.

### ***Развивающие:***

- развивать общие двигательные и специальные физические способности обучающихся, необходимых для овладения и совершенствования игрового навыка в избранном виде спорта;
- развивать основные функции мышления (анализа, сравнения, самоанализа, самоконтроля, самооценки);
- развивать внимание, зрительную память, воображение, мотивацию достижения успеха;
- развивать умения выделить главное, анализировать происходящее и вносить коррективы в свои действия, постоянно контролировать себя.

### ***Воспитательные:***

- воспитывать волевые качества (целеустремлённости, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности);
- воспитывать у детей полезные умения и навыки самосовершенствования и самопомощи;
- воспитывать навыки формирования здорового образа жизни детей и подростков, осознанной потребности в разумном досуге.

### **Планируемые результаты.**

#### ***Предметные результаты:***

##### **Обучающиеся *должны знать*:**

- значение здорового образа жизни;
- технику безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке;
- историю развития тенниса в России;
- разделы и правила основы теннисной игры.

##### **Обучающиеся *должны уметь*:**

- проводить разминку с группой;
- выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- использовать простые тактические действия при ведении спортивных игр

#### ***Метапредметные результаты:***

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом и ракеткой, активное использование тенниса в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по теннису.
- развитие уверенности в себе, умение ставить и решать двигательные задачи.

### **Личностные результаты:**

- положительное отношение обучающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний;
- умения использовать занятия теннисом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

## **1.2. Содержание программы**

### **1 год обучения**

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История тенниса**

##### **Теория:**

Правила поведения и инструктаж по технике безопасности в большом спортивном зале. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий теннисом. Тренировочные снаряды: ракетка, мяч, сетка,

**Практика:** наглядная демонстрация игры в теннис, тренинг на общение.

#### **2. Общая физическая подготовка**

##### **Практика:**

- ✓ упражнения для плечевого пояса;
- ✓ упражнения для мышцуловища;
- ✓ упражнения для мышц ног;
- ✓ упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- ✓ упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, ракетка);
- ✓ подвижные игры, эстафеты;
- ✓ спортивные игры

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, текущий контроль.

### **3. Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень.**

##### **Практика:**

Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом. Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук. Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке. Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх.

Отработка ударов. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Обучение имитации ударов справа. Упражнения для ног при имитации ударов справа. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа мячом об стенку.

Отработка ударов слева мячом об стенку. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Отработка ударов справа через сетку. Отработка ударов слева через сетку. Обучение левой хватке ракетки. Отработка смены хватки ракетки. Игра об стенку со сменой хватки ракетки.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

#### **4. Учебная игра.**

##### **Практика:**

Игра через сетку с применением различных приемов. Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов. Отработка взаимодействия игроков в парной игре. Обучение парной игре, игра через сетку парами. Игра через сетку кроссом, по линии, «спересечением». Игра через сетку на открытых кортах.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

### **2 год обучения**

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

##### **Теория:**

Правила поведения и инструктаж по технике безопасности в большом спортивном зале. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий теннисом. Тренировочные снаряды: ракетка, мяч, сетка,

**Практика:** наглядная демонстрация игры в теннис, тренинг на общение.

#### **2. Общая физическая подготовка**

##### **Практика:**

- ✓ упражнения для плечевого пояса;
- ✓ упражнения для мышц туловища;
- ✓ упражнения для мышц ног;
- ✓ упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- ✓ упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, ракетка);
- ✓ подвижные игры, эстафеты;
- ✓ упражнения на развитие внимания

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, текущий контроль.

#### **3. Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень.**

##### **Практика:**

Освоение техники удара справа у стенки, на площадке. Освоение техники удара слева, на площадке. Совершенствование техники удара слева, справа, в движении. Обучение техники крученого удара. Изучение вращения мяча в игре. Чередование ударов по линии, ударов по диагонали. Обучение передвижения по

площадке «восьмёрка». Обучение упражнению «восьмёрка», с ударом. Изучение технического приёма мяча. Изучение элемента смэш «Удар над головой»

Отработка ударов. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Обучение имитации ударов справа. Упражнения для ног при имитации ударов справа. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа мячом об стенку. Отработка ударов слева мячом об стенку. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Отработка ударов справа через сетку. Отработка ударов слева через сетку. Обучение левой хватке ракетки. Отработка смены хватки ракетки. Игра об стенку со сменой хватки ракетки.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

#### **4. Учебная игра.**

##### **Практика:**

Игра через сетку с применением различных приемов. Игра через сетку с подачей и применением всех известных приемов. Отработка взаимодействия игроков в парной игре. Обучение парной игре, игра через сетку парами. Игра через сетку кроссом, по линии, «спересечением». Игра через сетку на открытых кортах.

Эстафеты с применением теннисного инвентаря.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

#### **5. Соревновательные турниры**

##### **Практика:**

Парные турниры в группах. Участие в соревновательных турнирах в комплексе.

### **3 год обучения**

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

##### **Теория:**

Правила поведения и инструктаж по технике безопасности в большом спортивном зале. Необходимое оборудование и инвентарь для занятий теннисом. Тренировочные снаряды: ракетка, мяч, сетка,

**Практика:** наглядная демонстрация игры в теннис, тренинг на общение.

#### **2. Общая физическая подготовка**

##### **Практика:**

- ✓ упражнения для плечевого пояса;
- ✓ упражнения для мышц туловища;
- ✓ упражнения для мышц ног;
- ✓ упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений;
- ✓ упражнения с предметами (скакалка, теннисный мяч, ракетка);

- ✓ подвижные игры, эстафеты;
- ✓ упражнения на развитие внимания

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** соревнования, текущий контроль.

### **3. Теннисная игра. Совершенствование техники и тактики.**

#### **Практика:**

Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног. Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча. Упражнения с мячом на концентрацию внимания. Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук. Отработка ударов. Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх.

Отработка ударов. Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания. Обучение имитации ударов справа. Упражнения для ног при имитации ударов справа. Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу. Упражнения для правильного подбрасывания мяча. Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов. Отработка ударов справа мячом об стенку.

Отработка ударов слева мячом об стенку. Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов. Отработка ударов справа через сетку. Отработка ударов слева через сетку. Совершенствование левой хватке ракетки. Отработка смены хватки ракетки. Игра об стенку со сменой хватки ракетки.

**Форма контроля, проверки усвоения ЗУН:** самостоятельная и практическая работа на занятии, соревнования.

### **4. Соревновательные турниры**

#### **Практика:**

Парные турниры в группах. Участие в соревновательных турнирах в комплексе.

## **2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ПРОГРАММЫ.**

### **2.1. Учебный план программы**

#### **1 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История тенниса	4	2	2	
2	Общая физическая подготовка.	12			
2.1	Упражнения на развитие мышц ног.			4	
2.2	Упражнения на развитие мышц рук.			4	

2.3	Упражнения для развития координации движений.			4	
3	Теннисная игра. Начальный профессиональный уровень	180			
3.1	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		1	5	
3.2	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.		1	3	
3.3	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.			4	
3.4	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.			4	
3.5	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.			4	
3.6	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.			6	
3.7	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.			6	
3.8	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.			6	
3.9	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.			4	
3.10	Обучение имитации ударов справа.			8	
3.11	Упражнения для ног при имитации ударов справа.			8	
3.12	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.			4	
3.13	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.			4	
3.14	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.			6	
3.15	Отработка ударов справа мячом об стенку.			4	
3.16	Отработка ударов слева мячом об стенку.			4	
3.17	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.			6	
3.18	Отработка ударов справа через сетку.			4	
3.19	Отработка ударов слева через			4	

	сетку.				
3.20	Обучение левой хватке ракетки.			4	
3.21	Отработка смены хватки ракетки.			4	
3.22	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.			4	
3.23	Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки.			10	
3.24	Игра через сетку с применением различных приемов.			10	
3.25	Имитация игры «с полулета».			8	
3.26	Отработка игры «с полулета» об стенку.			8	
3.27	Отработка игры «с полулета» через сетку			10	
3.28	Принципы парной игры.			6	
3.29	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.			10	
3.30	Обучение парной игре, игра через сетку парами.			10	
4	Соревновательные турниры	20		20	
	Всего	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>212</b>	

## 2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2		
2	Общая физическая подготовка.	16			
2.1	Упражнения на развитие мышц ног.			4	
2.2	Упражнения на развитие мышц рук.			4	
2.3	Упражнения для развития координации движений.			4	
2.4.	Упражнения на развитие внимания			4	
3	Теннисная игра.	178			
3.1	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		1	7	
3.2	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.			8	
3.3	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.			8	

3.4	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.			8	
3.5	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.			8	
3.6	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.			6	
3.7	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.			6	
3.8	Обучение имитации ударов справа.			6	
3.9	Упражнения для ног при имитации ударов справа.			8	
3.10	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.			8	
3.11	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.			8	
3.12	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.			8	
3.13	Отработка ударов справа мячом об стенку.			10	
3.14	Отработка ударов слева мячом об стенку.			6	
3.15	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.			4	
3.16	Отработка ударов справа через сетку.			8	
3.17	Отработка ударов слева через сетку.			6	
3.18	Обучение левой хватке ракетки.			4	
3.19	Отработка смены хватки ракетки.			4	
3.20	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.			8	
3.21	Отработка игры через сетку кроссом			8	
3.22	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку		1	9	
3.23	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.			10	
3.24	Обучение парной игре, игра через сетку парами.			10	
5	Соревновательные турниры	20		20	
	Всего	<b>216</b>	<b>4</b>	<b>212</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Форма аттестации (контроля)
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	2		
2	Общая физическая подготовка.	16			
2.1	Упражнения на развитие мышц ног.			4	
2.2	Упражнения на развитие мышц рук.			4	
2.3	Упражнения для развития координации движений.			4	
2.4.	Упражнения на развитие внимания			4	
3	Теннисная игра. Совершенствование техники и тактики.	178			
3.1	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.		1	9	
3.2	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.			8	
3.3	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.			10	
3.4	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.			8	
3.5	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.			10	
3.6	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.			6	
3.7	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.			6	
3.8	Обучение имитации ударов справа.			8	
3.9	Упражнения для ног при имитации ударов справа.			8	
3.10	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.			8	
3.11	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.			8	
3.12	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.			8	

3.13	Отработка ударов справа мячом об стенку.			10	
3.14	Отработка ударов слева мячом об стенку.			10	
3.15	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.			4	
3.16	Отработка ударов справа через сетку.			10	
3.17	Отработка ударов слева через сетку.			10	
3.18	Обучение левой хватке ракетки.			4	
3.19	Отработка смены хватки ракетки.			4	
3.20	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.			10	
3.21	Отработка игры через сетку кроссом			4	
	Отработка игры через сетку по линии			4	
3.22	Парная игра.			10	
4	Соревновательные турниры	20		20	
	Всего	216	4	212	

## 2.2. Календарный учебный график программы

### 1 год обучения

Дополнительная общеразвивающая программа\_\_ Семейный тренер\_\_.

Количество учебных дней- \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_, год обучения \_\_\_\_\_ 1 \_\_\_\_\_

Ф.И.О педагога \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения даты
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	Теория	Беседа			
2	История тенниса	2	Теория	Беседа			
3	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практика	наблюдение			
4	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практика	наблюдение			
5	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практика				
6	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практика				

7	Упражнения для развития координации движений.	2	Практика				
8	Упражнения для развития координации движений.	2	Практика				
9	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Теория, Практика	Выполнение упр			
10	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
11	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
12	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	2	Практика	Выполнение упр			
13	Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	2	Практика	Выполнение упр			
14	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
15	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
16	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
17	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
18	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	2	Практика	Выполнение упр			
19	Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	2	Практика	Выполнение упр			
20	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
21	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
22	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение	2	Практика				

	движению с ракеткой по площадке.						
23	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
24	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
25	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
26	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
27	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
28	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
29	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
30	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
31	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
32	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
33	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
34	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
35	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
36	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
37	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
38	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			

39	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
40	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
41	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
42	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
43	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
44	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
45	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
46	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
47	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
48	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
49	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
50	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
51	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
52	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
53	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
54	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			

55	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
56	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
57	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
58	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
59	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практика				
60	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практика				
61	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
62	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
63	Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки.	2	Практика				
64	Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки.	2	Практика				
65	Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки.	2	Практика				
66	Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки.	2	Практика				
67	Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки.	2	Практика				
68	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	Практика	Выполнение упр			
69	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	Практика	Выполнение упр			
70	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	Практика	Выполнение упр			
71	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	Практика	Выполнение упр			
72	Игра через сетку с применением различных приемов.	2	Практика	Выполнение упр			
73	Имитация игры «с полулета».	2	Практика	Выполнение упр			

74	Имитация игры «с полулета».	2	Практика	Выполнение упр			
75	Имитация игры «с полулета».	2	Практика	Выполнение упр			
76	Имитация игры «с полулета».	2	Практика	Выполнение упр			
77	Отработка игры «с полулета» об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
78	Отработка игры «с полулета» об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
79	Отработка игры «с полулета» об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
80	Отработка игры «с полулета» об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
81	Отработка игры «с полулета» через сетку	2	Практика	Выполнение упр			
82	Отработка игры «с полулета» через сетку	2	Практика	Выполнение упр			
83	Отработка игры «с полулета» через сетку	2	Практика	Выполнение упр			
84	Отработка игры «с полулета» через сетку	2	Практика	Выполнение упр			
85	Отработка игры «с полулета» через сетку	2	Практика	Выполнение упр			
86	Принципы парной игры	2	Практика				
87	Принципы парной игры	2	Практика				
88	Принципы парной игры	2	Практика				
89	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практика				
90	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практика				
91	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практика				
92	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практика				
93	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практика				
94	Обучение парной игре,	2	Практика				

	игра через сетку парами.						
95	Обучение парной игре, игра через сетку парами.	2	Практика				
96	Обучение парной игре, игра через сетку парами.	2	Практика				
97	Обучение парной игре, игра через сетку парами.	2	Практика				
98	Обучение парной игре, игра через сетку парами.	2	Практика				
99	Соревновательные турниры	2	Практика				
100	Соревновательные турниры	2	Практика	Выполнение упр			
101	Соревновательные турниры	2	Практика				
102	Соревновательные турниры	2	Практика	Выполнение упр			
103	Соревновательные турниры	2	Практика				
104	Соревновательные турниры	2	Практика	Выполнение упр			
105	Соревновательные турниры	2	Практика				
106	Соревновательные турниры	2	Практика	Выполнение упр			
107	Соревновательные турниры	2	Практика				
108	Соревновательные турниры	2	Практика	Выполнение упр			

## 2 год обучения

Дополнительная общеразвивающая программа\_\_ Семейный тренер\_\_.

Количество учебных дней- \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_, год обучения \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_

Ф.И.О педагога \_\_\_\_\_

Место проведения \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения даты
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	Теория	Беседа			
2	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практика	наблюдение			

3	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практика	наблюдение			
4	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практика				
5	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практика				
6	Упражнения для развития координации движений.	2	Практика	Выполнение упр			
7	Упражнения для развития координации движений.	2	Практика	Выполнение упр			
8	Упражнения на развитие внимания	2	Практика				
9	Упражнения на развитие внимания	2	Практика				
10	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Теория, Практика	Выполнение упр			
11	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
12	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика	Выполнение упр			
13	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика	Выполнение упр			
14	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
15	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
16	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
17	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
18	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			

19	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
20	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
21	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
22	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика	Выполнение упр			
23	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика	Выполнение упр			
24	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика	Выполнение упр			
25	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика	Выполнение упр			
26	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
27	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
28	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
29	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
30	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория	Выполнение упр			
31	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория	Выполнение упр			
32	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				

33	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
34	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
35	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
36	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
37	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
38	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
39	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
40	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
41	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
42	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
43	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика	Выполнение упр			
44	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика	Выполнение упр			
45	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
46	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
47	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
48	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
49	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
50	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
51	Упражнения на координацию движений,	2	Практика	Выполнение			

	подбрасывание мяча и имитацию ударов.			ие упр			
52	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
53	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
54	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
5	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
56	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
57	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
58	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
59	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
60	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
61	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
62	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
63	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
64	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
65	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
66	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
67	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
68	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение			

				ие упр			
69	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
70	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
71	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
72	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практика	Выполнен ие упр			
73	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практика	Выполнен ие упр			
74	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практика				
75	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практика				
76	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнен ие упр			
77	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнен ие упр			
78	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнен ие упр			
79	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнен ие упр			
80	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практика	Выполнен ие упр			
81	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практика	Выполнен ие упр			
82	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практика	Выполнен ие упр			
83	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практика	Выполнен ие упр			
84	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	Теория, практика				
85	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	практика	Выпол. упр			
86	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	практика	Выпол. упр			
87	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	практика	Выпол. упр			
88	Комбинации со своей подачи с выходом на атаку	2	практика	Выпол. упр			
89	Отработка взаимодействия игроков	2	Практика	Выполнен ие упр			

	при парной игре.						
90	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практика	Выполнение упр			
91	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практика				
92	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практика	Выполнение упр			
93	Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	2	Практика				
94	Обучение парной игре, игра через сетку парами.	2	Практика	Выполнение упр			
95	Обучение парной игре, игра через сетку парами	2	Практика				
96	Обучение парной игре, игра через сетку парами	2	Практика	Выполнение упр			
97	Обучение парной игре, игра через сетку парами	2	Практика				
98	Обучение парной игре, игра через сетку парами	2	Практика	Выполнение упр			
99	Соревновательные турниры	2	Практика	Выполнение упр			
100	Соревновательные турниры	2	Практика				
101	Соревновательные турниры	2	Практика	Выполнение упр			
102	Соревновательные турниры	2	Практика				
103	Соревновательные турниры	2	Практика	Выполнение упр			
194	Соревновательные турниры	2	Практика				
105	Соревновательные турниры	2	Практика				
106	Соревновательные турниры	2	Практика				
107	Соревновательные турниры	2	Практика				
108	Соревновательные турниры	2	Практика				

### 3 год обучения

Дополнительная общеразвивающая программа\_\_ Семейный тренер\_\_.

Количество учебных дней- \_\_\_\_\_  
 Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_  
 Группа \_\_\_\_\_, год обучения \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_  
 Ф.И.О педагога \_\_\_\_\_  
 Место проведения \_\_\_\_\_  
 Время проведения занятий \_\_\_\_\_  
 Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая	Дата фактическая	Причина изменения даты
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	Теория	Беседа			
2	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практика	наблюдение			
3	Упражнения на развитие мышц ног.	2	Практика	наблюдение			
4	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практика				
5	Упражнения на развитие мышц рук.	2	Практика				
6	Упражнения для развития координации движений.	2	Практика				
7	Упражнения для развития координации движений.	2	Практика				
8	Упражнения на развитие внимания	2	Практика				
9	Упражнения на развитие внимания	2	Практика				
10	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Теория, Практика	Выполнение упр			
11	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
12	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
13	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
14	Отработка движений на площадке, одновременная работа рук иног.	2	Практика				
15	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
16	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому	2	Практика				

	одновременно с отстукиванием мяча.						
17	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
18	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
19	Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2	Практика				
20	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
21	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
22	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
23	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
24	Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
25	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
26	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
27	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
28	Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2	Практика				
29	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
30	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			

31	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
32	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
33	Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
34	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
35	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
36	Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2	Теория				
37	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
38	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
39	Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2	Практика	Выполнение упр			
40	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
41	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
42	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
43	Обучение имитации ударов справа.	2	Практика				
44	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
45	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
46	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			
47	Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2	Практика	Выполнение упр			

48	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
49	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
50	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
51	Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2	Практика				
52	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
53	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
54	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
55	Упражнения для правильного подбрасывания мяча.	2	Практика	Выполнение упр			
56	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
57	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
58	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика	Выполнение упр			
59	Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2	Практика				
60	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
61	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
62	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
63	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
64	Отработка ударов справа мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
65	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
66	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			

67	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
68	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
69	Отработка ударов слева мячом об стенку.	2	Практика	Выполнение упр			
70	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
71	Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2	Практика				
72	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
73	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
74	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
75	Отработка ударов справа через сетку.	2	Практика	Выполнение упр			
76	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
77	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
78	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
79	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
80	Отработка ударов слева через сетку.	2	Практика				
81	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
82	Обучение левой хватке ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
83	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практика				
84	Отработка смены хватки ракетки.	2	Практика				
85	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
86	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
87	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
88	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			

89	Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2	Практика	Выполнение упр			
90	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практика	Выполнение упр			
91	Отработка игры через сетку кроссом	2	Практика	Выполнение упр			
92	Отработка игры через сетку по линии	2	Практика	Выполнение упр			
93	Отработка игры через сетку по линии	2	Практика	Выполнение упр			
94	Парная игра	2	Теория, практика				
95	Парная игра	2	практика	Выпол. упр			
96	Парная игра	2	практика	Выпол. упр			
97	Парная игра	2	практика	Выпол. упр			
98	Парная игра	2	практика	Выпол. упр			
99	Соревновательные турниры	2	Практика				
100	Соревновательные турниры	2	Практика				
101	Соревновательные турниры	2	Практика				
102	Соревновательные турниры	2	Практика				
103	Соревновательные турниры	2	Практика				
194	Соревновательные турниры	2	Практика				
105	Соревновательные турниры	2	Практика				
106	Соревновательные турниры	2	Практика				
107	Соревновательные турниры	2	Практика				
108	Соревновательные турниры	2	Практика				

## 2.3. Условия реализации программы.

### Материально –технические:

- спортивный зал;
- ракетка;
- теннисный мяч;
- спортивная одежда и обувь;
- скакалки, мячи и т.д.

Для электронного обучения и обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, skype-общение, e-mail, облачные сервисы и т.д.)

### Кадровое обеспечение программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивной направленности.

## 2.4 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы: промежуточную и итоговую.

1. **Промежуточная аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня освоения программы обучающимися, проводится в конце первого полугодия или года обучения.

2. **Итоговая аттестация (диагностика)** проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств обучающегося и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы.

### ***Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:***

- **высокий уровень** – обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период, употребляет профессиональные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием (**3 балла**);

- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; он сочетает профессиональную терминологию с бытовой (**2 балла**);

- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой, избегает употреблять профессиональные термины (**1 балл**).

### ***Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:***

- **высокий уровень** – обучающийся овладел на 100-80% умениями, предусмотренными программой за конкретный период, работает с профессиональным оборудованием самостоятельно, не испытывает особых

трудностей, выполняет практические задания с элементами творчества (**3 балла**);

- **средний уровень** – у обучающегося объём усвоенных умений составляет 70-50%, работает с оборудованием с помощью педагога, в основном, выполняет задания на основе образца (**2 балла**);

- **низкий уровень** – обучающийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений, испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога (1 балл).

#### **Критерии оценки достижений обучающихся:**

- **высокий уровень** – являлся победителем или призёром конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального уровней за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (**3 балла**);

- **средний уровень** – являлся победителем или призёром конкурсных мероприятий муниципального уровня за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (**2 балла**);

- **низкий уровень** – являлся участником конкурсных мероприятий международного, федерального, регионального, муниципального уровней за весь период обучения по дополнительной общеразвивающей программе (**1 балл**).

Аттестация знаний, умений, навыков обучающихся в объединении проходит в виде зачетов, сдачи контрольных упражнений и нормативов, товарищеских встреч, турниров, соревнований, конкурсов, викторин, тренингов, спортивных праздников.

## **2.5. Методическое обеспечение программы**

### **ВЕДУЩИЕ ПРИНЦИПЫ**

1. Принципы личностно - ориентированного взаимодействия педагога и обучающихся.
2. Принципы наглядности.
3. Принципы индивидуализации – учет особенностей детей и организация индивидуального подхода к каждому обучающемуся.

### **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ**

- **Объяснительно-иллюстративный, или информационно-рецептивный** (рецепция - восприятие) метод.

Суть этого метода состоит в том, что педагог сообщает готовую информацию разными средствами, а обучающиеся ее воспринимают, осознают и фиксируют в памяти.

Сюда относятся такие приемы, как рассказ, лекция, объяснение, работа с литературой, демонстрация.

- **Репродуктивный метод.**

Заключается в воспроизведении обучающимся учебных действий по заранее определенному алгоритму. Используется для приобретения

обучающимися умений и навыков.

**- Проблемное изложение изучаемого материала.**

При работе по этому методу педагог ставит перед обучающимися проблему и сам показывает путь ее решения, вскрывая возникающие противоречия. Назначение этого метода состоит в том, чтобы показать образец процесса научного познания.

Обучающиеся при этом следят за логикой решения проблемы, знакомятся со способом и приемом научного мышления, образцом культуры развертывания познавательных действий.

**- Частично-поисковый (эвристический) метод.**

Суть его состоит в том, что педагог расчленяет проблемную задачу на подпроблемы, а обучающиеся осуществляют отдельные шаги поиска ее решения.

Каждый шаг предполагает творческую деятельность, но целостное решение проблемы пока отсутствует.

Программа воспитания и развития у воспитанников Объединения необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Используется традиционная технология спортивных занятий и новые комплексы физического развития и обучения теннисной игре.

По всем базовым темам программы имеются специальные комплексы развивающих и обучающих упражнений:

- Разминка: система упражнений, исполняемых в строгой последовательности.
  - Специальные упражнения для индивидуальной разминки.
  - Система упражнений для освоения тенниса.
  - Специальные силовые упражнения.
  - Комплекс парных физических упражнений.
  - Варианты коллективных физических упражнений.
  - Спортивные развивающие игры.
  - Система реабилитационных упражнений.
    - Комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координированности движений.
  - Способы работы со спортивными снарядами.
  - Методы сплочения детского спортивного коллектива.
  - Участие в спортивных соревнованиях.
    - Система навыков для проведения занятий с младшими воспитанниками.
  - Специальные упражнения для физического совершенствования.
  - Программа обучения приемам самопомощи и помощи.
    - Тесты для определения эмоциональной направленности учащихся.
- Образовательный процесс выстраивается по следующим направлениям:
- групповые занятия по физическому воспитанию, обучению игре в теннис;

- групповые упражнения на различных снарядах;
- индивидуальный тренинг для отработки навыков теннисной игры;
- теоретические занятия.

Особое внимание уделяется общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

Так как городская жизнь не дает детям возможности полноценно использовать свою энергию, то педагогу важно проводить реабилитационную работу, включив в план занятий именно такие упражнения, которые бы гармонично воздействовали на развитие всех мышц рук, ног, туловища. Также необходимо преподавать ребятам азы тенниса: научить не бояться мяча, правильно обращаться с ним, предлагать упражнения «школы мяча», научить манипуляциям и движениям мячом.

На занятиях с младшими учащимися целесообразно использовать игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация движений, нет четкости движений при ходьбе, для их бега характерен не легкий и ритмичный, а мелкий, семенящий шаг. Поэтому в занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

Для гармоничного физического развития в программу обучения включены упражнения на различных спортивных снарядах, позволяющих укрепить и развить определенную группу мышц (например: на канате, брусьях, шведской стенке).

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие, свое физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния.

Большое внимание на занятиях уделяется развивающим физическим упражнениям с тем, чтобы воспитанники могли использовать их при игре в теннис. Начальные навыки игры в теннис даются с использованием различных методик.

В первую очередь, ребят учат обращаться с теннисной ракеткой; демонстрируются и закрепляются различные хватки ракетки, воспитанники осваивают движения теннисиста с ракеткой на площадке. Особое внимание уделяется обучению имитации игры в теннис, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног теннисиста. Тренировка ударов об стенку и через сетку проводится постоянно.

Учащиеся средней и старшей группы осваивают движения теннисистов на площадке, игру через сетку кроссом, по линии, с выходом к сетке, применяя при этом все изученные приемы.

Ребенок заинтересуется видом спорта всерьез только тогда, когда он сам разбирается в нем, может правильно судить о нем, хорошо знает правила игры.

Значительное место в подготовке теннисиста занимают теоретические занятия по основам тенниса, истории тенниса, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории тенниса.

На занятиях постоянно укрепляется интерес учащихся к «сегодняшнему» теннису, соревнованиям «Большой Шлем», профессиональным соревнованиям, проходящим в нашей стране. Для закрепления знаний проводятся теоретические «тренировки», работа над раскладами ударов, анализ ударов известных спортсменов по книгам и фотографиям, просмотр видеофильмов и видеозаписей собственных ударов воспитанников в замедленном темпе.

Программой предусмотрена не только профильная подготовка учащихся, но и сплочение детского спортивного коллектива, создание той комфортной атмосферы, которая способствует успеху занятий в объединении, теплomu доброжелательному климату.

На занятиях со старшими обучающимся даются методические умения и навыки проведения физкультурных занятий с младшими воспитанниками.

Обязательной частью работы является привлечение родителей к занятиям, проведение открытых занятий для них, организация различных соревнований для родителей с детьми.

Основным способом обучения теннису является физкультурное занятие, в котором выделяются три части: вводная, основная и заключительная.

Цель вводной части занятия – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм.

Итак, прежде чем приступать к занятиям непосредственно с ракеткой и мячом, обучению ударам и их отработке, проводится разминка.

Разминка необходима для всех частей тела, так как, разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика.

Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело.

Есть несколько вариантов разминочного бега:

- бег на выносливость (задается фиксированное время, воспитанник бежит в произвольном темпе, не переходя на шаг);
- бег с ускорениями (задается фиксированное количество кругов, которые должен пробежать ребенок: одну четверть окружности дети пробегают с ускорением, во время бега в медленном темпе учащиеся восстанавливают дыхание для следующего ускорения);
- бег в «рваном» темпе (дети бегут в медленном темпе; затем, по хлопку тренера они ускоряют движение, пока педагог не хлопнет еще раз, после чего они опять переходят на медленный бег); число ускорений и их длительность определяет тренер, исходя из возможности детей;
- бег с различными элементами теннисных движений:
  - с движением приставными шагами правым и левым боком;
  - с движением спиной вперед;
  - с подскоками и приседаниями во время бега;
  - с движением «веревочкой» правым и левым боком. Движения задаются тренером по необходимости.

При общей разминке соблюдается принцип последовательности:

разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения ит.д.

При разминке (в частности, детей младшего возраста) используется игровой метод. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения, необходимые для дальнейших занятий теннисом.

Особенно полезны различные игры в мяч, в которых приобретаются "хватательные" навыки и навыки ловли (например, гандбол, «вышибала», игра «отними мяч» и т.д.).

Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстротуреакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие, а так же ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон.

При разминке проводятся индивидуальные, парные и коллективные упражнения; в ходе одного занятия возможно их комбинирование. При этом важно задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц).

Для индивидуальной разминки имеется несколько специальных упражнений:

**1. Для шейных позвонков:**

- круговое вращение головой;
- опускание головы с максимально сильным давлением нагрудь;
- запрокидывание головы назад,
- «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.

**2. Для рук и плечевых суставов:**

- рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть; те же движения с одновременным поворотом туловища;
- рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
- вращение кистями рук;
- круговые вращения руками;
- сцепление рук «замочком» на спине;
- плечевые вращения.

**3. Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:**

- наклоны вперед и назад, прогнувшись;
- наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
- круговое вращение корпуса;
- круговые вращения таза;
- упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет».

**4. Для разминки ног:**

- приседания;
- пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, с другой ногой;
- пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону;
- перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);

- махи ногами (правая нога к левой руке);
- вращение ноги в голеностопном суставе;
- прыжки на правой и левой ноге, на двухногах,
- упражнения со скакалкой.

#### **5. Для мышц живота и укрепления пресса:**

- исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными;
- руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
- движение ногами «велосипед»;
- упражнение «березка»;
- из положения лежа, руки за головой: движение в положение "носом-к-коленке", держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
- из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
- из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
- стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками;
- выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

#### **6. Силовые упражнения:**

- подтягивание;
- прыжки «кенгуру» (колени к груди);
- упражнение «пляски вприсядку»;
- прыжки со скакалкой;
- выпрыгивание вверх из полного приседа;
- отжимание (от лавочки, от пола).

#### **7. Упражнения с ракеткой:**

- для укрепления кистей рук: держа ракетку за шейку, вращать ее вправо-влево (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, медленно «укладывать» ракетку в горизонтальное положение справа - слева (правой и левой рукой);
- держа ракетку за ручку, рисовать воображаемую лежащую восьмерку;
- держа ракетку за края над головой, делать наклоны вправо и влево,
- держа ракетку за края перед собой, укладывать ее на пол, не сгибая ног и не стуча ракеткой об пол;
- вращательные движения ракеткой, как при подаче (правой и левой рукой);
- держа ракетку за края внизу за спиной, делать наклоны вперед, помогая себе при этом руками.

#### **8. Варианты парных упражнений:**

- руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;
- стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержании равновесия;
- упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его заноги;
- прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча; прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;
- стоя спиной друг к другу и захватив руками руки партнера, одновременно приседать и вставать, не разгибая рук;
- исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекачивая партнера на спину.

## **9. Варианты коллективных упражнений и игр:**

- прыжки в полном приседе;
- многоскоки;
- бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра;
- движение «гусиным шагом»;
- игра «белые медведи»;
- эстафеты с использованием вышеописанных упражнений;
- беговые игры с мячом.

Первый вид упражнений - основной, а второй - дополнительный (общеразвивающий), используемый для повторения и закрепления освоенного материала, а также для переключения ребенка с одной двигательной деятельности на другую.

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

В заключительной части занятия проводится или игра, или физические упражнения с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса.

Очень важно контролировать уровень физической нагрузки во время занятий. О реакции организма ребенка на физическую нагрузку судят по внешним признакам утомления: учащийся начинает отвлекаться, появляется слабость, отдышка, бледнеет или краснеет лицо, нарушается координация движений. В этих случаях необходимо постепенно снижать индивидуальную нагрузку.

Более объективную и точную характеристику физической нагрузки дает подсчет пульса ребенка на протяжении всего занятия. После вводной части пульс не должен участиться более чем на 20-25%, после основной – не более

чем на 50%, после подвижной игры он может возрасти на 70-90% и даже на 100%. Через 1-2 минуты после занятия частота пульса должна вернуться к исходному уровню и не превышать его более чем на 15-20%.

### ***Воспитание эмоциональной культуры спортсмена.***

В спортивных занятиях удовлетворяется потребность обучающихся в социализированном эмоциональном насыщении, той особой гамме переживаний, к которой его неудержимо влечет как к чему-то, необходимому для развития его личности.

В образовательном процессе культивируются эмоции, в которых воспитанник испытывает потребность, и которые придают непосредственную ценность спортивной деятельности. Спорт, благодаря этому, становится интересным занятием, увлекательным исследованием. Специально развиваются только те эмоции, которые сознанию ребенка представляются «ценными».

К таким, «ценным» переживаниям, относятся:

- Практические эмоции – чувства, вызываемые практической деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или не успешностью, трудностями ее осуществления и завершения.

Признаки таких эмоций:

- Желание добиться успехов в работе.
- Чувство напряжения.
- Увлеченность, захваченность работой.
- Любование результатами своего труда.
- Приятная усталость.
- Удовлетворение от хорошо сделанной работы.

Признаки:

- Жажда острых ощущений.
- Упоение опасностью, риском.
- Чувство спортивного азарта.
- Решительность.
- Спортивная злость.
- Чувство сильнейшего волевого и

эмоционального напряжения, предельной мобилизации физических и умственных способностей.

Признаки:

- Стремление завоевать признание, почет.
- Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.
- Приятное щекотание самолюбия.
- Чувство гордости.
- Ощущение собственного превосходства.

- Возвышение в собственных глазах, повышение самооценки.

### **Владение элементарными приемами самопомощи и помощи**

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

#### **Основные приемы самоконтроля:**

- Прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки (норма: 100%, 170%, 150%),
- проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в конце тренировки);
- тестирование уровня концентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

#### **Основные приемы самопомощи:**

- восстановление дыхания;
- фиксация растянутых мышц;
- локализация ушибов;
- восстановление и фиксирование своего внимания;
- коррекция движений.

К методам восстановления дыхания относятся:

- глубокие вдохи и выдохи;
- вдохи с обхватыванием руками груди, вдохи с одновременным опусканием рук;
- если при беге колет в бок, необходимо перейти на шаг, и, делая выдох, нажимать на больное место;
- поднятие (при вдохе) и опускание (при выдохе) рук.
- Приемы помощи при травмах:
- при небольшом растяжении – забинтовать больное место эластичным бинтом; в состоянии покоя и на ночь бинт снимается;
- при вывихах и переломах нельзя самому дергать или массировать больное место;
- при вывихах необходимы покой и осмотр врача;
- при переломах – грамотно наложить и зафиксировать простую шину и обратиться к врачу;
- при растяжении возможен массаж.
- при ушибах – наложить на ушибленное место лед, снег; в крайнем случае – положить холодную мокрую тряпку, нанести йодную сетку;
- при рваной ране важно сразу постараться остановить кровь (перекись водорода), сделать повязку и обратиться к врачу.

Для восстановления и фиксации внимания необходимы специальные

упражнения для глаз:

- крепко зажмурить глаза, затем открыть их и сконцентрироваться на одном предмете,
- вытянуть руки вперед, растопырив пальцы, затем попробовать их соединить;
- выбрать взглядом какой-либо предмет, желательно движущийся, и проследить за ним глазами.

## **2.6. Воспитательный компонент программы**

Основным направлением воспитательной работы в рамках программы является физическое воспитание и формирование здорового образа жизни, основы профориентации обучающихся.

В рамках данного объединения воспитательный компонент программы предусматривает реализацию всех инвариантных модулей «Программы воспитания ОГБН ОО «ДТДМ» для выполнения общей воспитательной цели: «личностное развитие обучающихся».

Модуль	Реализация модуля в рамках программы
1. Учебное занятие	Реализация воспитательного потенциала учебного занятия предполагает создание условий для развития физической и познавательной активности обучающихся, их творческой самореализации. Для очного обучения чаще всего применяются теоретические и практические занятия. При реализации программы с использованием ЭО и ДОТ используются: видеоконференции, чат-занятия, онлайн-консультации. Теоретические занятия разбирают и обсуждают на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости. И в игровой форме закрепляется пройденный материал, тем самым реализуется воспитательный потенциал модуля. Практические занятия при очном обучении проводятся в форме выполнения практических упражнений, игр, эстафет, турниров.
2. Детское объединение	Форма организации обучающихся: детское творческое объединение. В рамках модуля реализуется поддержка и развитие детского творческого объединения через различные формы работы: -индивидуальные (беседы, консультации, индивидуальная работа) -групповые (спортивные игры, эстафеты, турниры) - коллективные (подготовка к тематическим

	спортивным мероприятиям, турнирам)
3. Воспитательная среда	<p>Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (развивающие игры)</li> <li>-сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника)</li> <li>-предметно-материальный компонент: в учебном помещении (спортивный зал) для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Спортивный зал оснащен необходимым для проведения учебных занятий</li> </ul>
4. Моя семья - моя опора (работа с родителями)	<p>При реализации программы предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы с родителями (законными представителями) обучающихся. Проводятся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-родительские собрания</li> <li>-открытые занятия</li> <li>-консультации для родителей групповые и индивидуальные.</li> </ul> <p>Родители активно привлекаются к подготовке и проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий (например, семейный турнир по теннису). Данная работа обеспечивает согласованность действий семьи и работу педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.</p>
5. Наставничество и тьюторство	<p>В объединении предусмотрены как индивидуальные, так и групповые формы работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- консультации для одаренных обучающихся</li> <li>- консультации для обучающихся, показавших низкий уровень подготовки по результатам диагностики</li> </ul>
6. Самоопределение (профориентация)	<p>Программа формирует у ребенка рефлексивную позицию по отношению к самому себе и способность удержания разнопозиционности — это условие развития у него способности к самоопределению. Дети, играющие в теннис, раньше сверстников становятся самостоятельными, учатся принимать важные решения и контролировать свои эмоции. Умения владеть собой, принимать ответственные, быстрые и верные решения во взрослой жизни нужны именно те навыки и способности, которые развивает в человеке большой</p>

	<p>теннис. Проводятся дополнительные мероприятия – беседы по профессиональному ориентированию: чему мы научимся по программе и где это можно применить (например, педагог дополнительного образования, или дальше развивать свои способности по теннису, чтобы дальше выйти в большой спорт)</p>
<p>7. «Наше здоровье в наших руках» (профилактика)</p>	<p>Профилактическая работа – значимый пункт работы педагога в объединении. В процессе освоения программы предусмотрена работа по профилактике травматизма (проводятся беседы по правилам поведения на занятиях). В целях профилактики отрицательного влияния негативной внешней среды создаются ситуации успеха, идет работа повышению самооценки обучающихся (это поощрение за хорошо выполненные упражнения, проведение турниров, игр). Программа отражает благотворное влияние регулярных занятий теннисом на сердечно-сосудистую, дыхательную систему, на развитие глазных мышц и периферического зрения, координации, реакции и интеллекта, эмоционально-волевой сферы.</p>

## **2.7.Список литературы**

### **Для педагогов:**

1. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 176 с: ил.
2. Волков Н.И. Биохимия спорта // Биохимия мышечной деятельности: Учеб. Для студентов вузов физ. воспитания и спорта /Н.И. Волков, Э.Н. Несен, А.А. Осипенко, С.Н. Корсун. - Киев: Олимпийская литература, 2000. - С. 286-437.
3. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Школа тенниса: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. - М.: Дедалус, 2001. - 192 с: ил.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - М.: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. - М.: АСТ Астрель, 2002. - 863 с.
6. Особенности подготовки юных теннисистов / В.П.Губа, Ш.А.Тарпищев. А.Б.Самойлов. - М., 2003, изд. СпортАкадемПресс
7. Родионов А. В. Психология спортивных способностей. - М., 1973.
8. Скородумова А.П. Построение тренировки квалифицированных спортсменов в индивидуальных видах спортивных игр (на примере тенниса): Дис. д-ра пед. наук. - М., 1990. - 374 с.
9. Современная система спортивной подготовки / Под ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. - М: СААМ, 1995. - С. 98.
10. Фоменко Б.И. История лаун-тенниса в России. - М.: Большая российская энциклопедия, 2000. - 223 с: ил.
- 11.Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. - М.:Просвещение, 2002 г.
- 12.Барстоу Дж. Уроки тенниса. - Л.: Ленинградскийиздатель, 1984.
13. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. -М.:Агриус, 1975.

### **Для родителей и обучающихся:**

1. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Азбука тенниса: Учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры. - 2-е изд., перераб. и доп. -М.: Дедалус, 2003. - 152 с: ил.

2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. Академия тенниса: Учеб.пособие для высших учебных заведений физической культуры. - М: Дедалус, 2002. - 240 с:ил.
3. Лоэр Д.С, Кап Е. Книга для родителей, чьи дети занимаются теннисом / Пер. с англ. - СПб.: СЭНТЭ, 2002. - 175 с.
4. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха. -М.: Pro-Press,1994. -176 с.
5. Теннис: Правила игры и соревнований. - М., 1993. - 80 с.
6. Физиология человека: Учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под общ.ред. В.И. Тхоревского. - М.: Физкультура, образование и наука, 2001. - 492 с.
7. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
8. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.

**Интернет-источники:**

1. [trenery-po-tennisu.ru](http://trenery-po-tennisu.ru) (Польза большого тенниса для здоровья, tennis)
2. [vashdosug.ru](http://vashdosug.ru)
3. [ncor.ru](http://ncor.ru)› Статьи› Энциклопедия спорта› Большой теннис