

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА №1»**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель начальника  
Управления по ФКСиМП

М.Е. Букреев

«30» декабря 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»

с педагогическим советом  
МБУ ДО «СШОР № 1»

«30» декабря 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО «СШОР № 1»

А.В. Пашутина

Приказ № 332 от 20.12 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «ТЕННИС»  
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП  
Нагрузка - 6 часов в неделю**

Программа разработана в соответствии с законодательством об образовании.

Срок реализации программы: не ограничен

## Разработчики Программы:

Директор МБУ ДО «СШОР № 1»

Пашутина Анна Васильевна

Заместитель директора

Тыщук Елена Викторовна

Начальник отдела

Алиева Юлия Шабановна

Инструктор-методист

Власов Сергей Николаевич

Инструктор-методист

Глухова Екатерина Николаевна

Тренер-преподаватель

Бирюков Илья Андреевич

Тренер-преподаватель

Козяков Кирилл Юрьевич

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1. Календарный учебный план-график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Методические материалы
- 2.5. Рабочая программа воспитания
- 2.6. Календарный план воспитательной работы
- 2.7. Меры безопасности на занятиях

### **Раздел 3. Информационное обеспечение**

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «теннис» (далее - Программа) предназначена для привлечения детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Программа носит общеразвивающий характер, предназначена для обучающихся, проходящих спортивную подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, ориентирована на укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни, воспитание культуры здоровья на основе применения оздоровительных технологий, профилактику вредных привычек и правонарушений. Особое внимание в программе уделяется пропаганде здоровья.

Программа адаптированная, разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорта в РФ», Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При разработке Программы использованы результаты практической деятельности ведущих тренеров-преподавателей Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва №1» по подготовке обучающихся различных возрастных групп, данные научных исследований по проблемам теории и практики детского спорта, практические рекомендации спортивной медицины, возрастной физиологии психологии, теории и методики физического воспитания.

Срок реализации программы не устанавливается. Группы формируются из обучающихся от 8 до 18 лет. Для зачисления на спортивно-оздоровительный этап лицо, желающее пройти подготовку по общеразвивающей программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления. На спортивно-оздоровительный этап, так же могут быть зачислены дети и подростки, не выполнившие нормативные требования при обучении по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

По итогам учебного года обучающиеся выполняют контрольные нормативы. Если в конце учебного года обучающийся изъявляет желание перейти на спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе, он должен сдать нормативы общей физической и специальной подготовки в соответствии с ФССП, соответствующие его возрасту, что указано в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

Программа рассчитана на возрастную категорию от 8 до 18 лет. Нагрузка подбирается тренером-преподавателем с учетом физической подготовки обучающихся и их возраста. Количество часов в неделю устанавливается исходя из задач и потребностей обучающихся.

Расписание и продолжительность учебного занятия устанавливается спортивной школой самостоятельно. Норма часов учебной (практической) работы устанавливается в астрономических часах, продолжительность занятий в день не должна превышать 2,30 часов.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка) об отсутствии противопоказаний для занятий физической культурой и спортом и заявление родителей (законных представителей). На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники, тактики вида спорта «теннис», а также изучения специальных методик по укреплению здоровья. В процессе обучения все обучающиеся проходят ежегодное медицинское обследование. Время на обследование выделяется вне сетки учебных часов.

Программа предполагает ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, пропаганду занятий теннисом.

На данную Программу не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «теннис».

Рост популярности тенниса в России и высокие результаты, показываемые российскими теннисистами на турнирах «Большого шлема», АТР и WTA, других турнирах вызывает повышенный интерес у детей, подростков и их родителей к этому виду спорту.

Настоящая Программа решает общеразвивающие задачи и имеет физкультурно-спортивную направленность. Данная Программа направлена на формирование средствами тенниса гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребенка. Занятия теннисом развивают способность организма к усвоению кислорода и включают в данный процесс системы кровообращения, дыхания и тканевого обмена, что придает им оздоровительную ценность.

Теннис, является синтезом элементов физических упражнений, игры, умением владеть своим телом и нацеленности на победу. Это способствует освоению основных ударов в теннисе и положительно влияет на совершенствование координации движений. Формирование выносливости, умение ориентироваться в любых ситуациях на корте. Эмоциональный заряд, полученный от игры в теннис, настолько высок, что благоприятно влияет на психическое состояние, повышает уверенность в себе, коммуникативную активность, внимательность к другим. Теннис способствует всестороннему развитию личности.

## 1.2. Цель и задачи Программы

Обучение по данной Программе:

1. Обладает мощным воспитательным потенциалом. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, систематическим занятиям спортом.

2. Стимулирует развитие потенциальных физических возможностей, развивает быстроту, ловкость, силу воли, концентрацию внимания.

**Цель программы:** организация содержательного досуга детей средствами спорта, мотивация к здоровому образу жизни обучающихся посредством освоения основ тенниса, пропаганда здорового образа жизни, обучение теннису, освоение элементов техники и тактики игры в теннис, популяризация тенниса как вида спорта, умение сохранить и совершенствовать свое здоровье, содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, стремлению к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, организация свободного времени обучающихся.

**Задачи программы:**

- Укрепить здоровье подрастающего поколения, содействовать гармоничному развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, стрессам.
- Сформировать понятия о значимости тенниса в укреплении своего здоровья, ведения здорового образа жизни.
- Сформировать знания о теннисе.
- Совершенствовать основные физические качества и способности.
- Воспитывать дисциплинированность и культуру во время проведения коллективных занятий.
- Совершенствовать навыки ударов в теннисе.
- Обогащение двигательного опыта за счет овладения различными ударами в теннисе и перемещениями по площадке во время игры.
- Совершенствование функциональных возможностей организма.
- Развитие и совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия во внутришкольных и городских спортивных мероприятиях.
- Повышение общей работоспособности организма.

### 1.3. Содержание программы

#### Примерный режим учебно-тренировочной работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах.

Сроки реализации (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Без ограничений	8- 19	5-20	6	276

\*Общее количество часов в год может варьироваться как в меньшую, так и в большую сторону в связи с особенностями календарного года.

#### Примерный план-график распределения часов на спортивно-оздоровительном этапе (46 недель – 6 часов в неделю)

Месяц/ Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего за год
ОФП	9	9	9	10	10	5	-	4	8	9	9	6	88
СФП	8	8	8	8	8	8	-	3	8	8	8	7	82
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	5	-	3	5	4	4	4	45
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	6	-	3	6	5	5	5	55
Участие в спортивных соревнованиях						2	-					2	4
Тестирование и контроль							-					2	2
Итого:	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	-	<b>13</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>276</b>

#### Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость физической культуры и спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на учебно-тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в учебно-тренировочном процессе органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

#### Тематика теоретических занятий на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура и спорт в России	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.
2	История вида спорта, развитие	Теннис как вид спорта. История возникновения и развития. Первые упоминания о теннисе. Предшественники теннисной ракетки и мяча.
3	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Общий режим дня обучающегося. Режим питания и

		питьевой режим во время занятий. Санитарно-гигиенические условия. Значение витаминов и питание обучающего. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви.
4	Правила безопасности, предупреждение и профилактика травматизма, оказание доврачебной помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Особенности поведения на теннисном корте. Техника безопасности при проведении групповых занятий. Покрытие корта. Причины травм и их профилактика при занятии теннисом. Спортивная одежда, обувь. Инструктажи по технике безопасности.
5	Терминология тенниса, правила игры в теннис	Общий обзор инвентаря для тенниса, простейшая теннисная терминология. Разметка корта. Счет в теннисе. Правила игры.
6	Антидопинговая пропаганда	Ознакомление со Всемирным антидопинговым кодексом. Запрещенный список. Обзор основных изменений.

Теоретическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства обучающихся, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

В процессе занятий обучающиеся должны овладеть следующими знаниями:

- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

- Общие представления о физических упражнениях, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

- Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах.

- Ознакомление с правилами безопасного поведения на занятиях теннисом. Правила поведения в спортивном зале и на корте, требования к одежде и обуви для занятий. Двигательный режим (режим работы и отдыха).

- Ознакомление с антидопинговыми мероприятиями, направленными на противодействие применению допинговых средств и методов в спорте и в спортивной гимнастике, в частности. Формирование нулевой терпимости к допингу. Ознакомление с ценностями чистого спорта.

### **Характеристика средств ОФП и СФП**

Полноценная физическая подготовка включает общую и специальную подготовку, между которыми существует тесная связь. Это разделение позволяет лучше построить педагогический процесс, используя различные средства и методы, хотя необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направлен на общее гармоническое развитие всего организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей, улучшение способностей к координации движений, увеличение быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости, исправление недостатков телосложения и осанки у обучающихся, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие общей выносливости занимающихся теннисом. Общая физическая подготовка осуществляется на протяжении всего учебно-тренировочного сезона.

Средства общей физической подготовки

#### 1. Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну. Сдача рапорта. Выполнение команд:

«Становись!», «Ровняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Шагом (бегом) марш!», «Стой!», «Вольно!», «Разойдись!».

Расчеты групп: по порядку, на первый-второй, по три.

Перестроение в колонну по два, по три, по четыре. Повороты.

Передвижения. Размыкание и смыкание строя.

Величина, объем, направление и сложность учебно-тренировочных занятий по ОФП зависит от индивидуальных особенностей обучающихся, уровня их физической подготовленности.

Занятия по ОФП проводятся по объемному варианту (выполнение упражнения в большом объеме, но не в полную силу) и по интенсивному варианту (приложение значительных усилий).

Испытания по физической подготовке: бег 30 м, челночный бег 6 раз по 5 м, метание мяча, прыжок в длину толканием двумя ногами, тройной прыжок.

#### 2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Для мышц рук и плечевого пояса: одновременные и последовательные движения в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах, повороты, круговые движения, взмахи, рывковые движения из различных исходных положений.

Для мышц туловища: вращения туловища вправо и влево из различных исходных положений, наклоны.

Для мышц ног: поднимание и опускание ног вперед, в стороны, назад, полуприседания, приседания, выпады, круговые движения, подскоки.

Для мышц всего тела: сочетание движений различных частей тела, упражнения равновесия стоя на двух и на одной ноге с различными положениями и движениями ног.

#### 3. Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения для глаз, шеи, позвоночника стоя, в висе, при движении, упражнения на гибкость, растяжки, упражнения на равновесие.

#### 4. Общеразвивающие упражнения с предметами.

С короткой скакалкой, подскоки в различном темпе, бег и эстафеты со скакалкой. С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки, перешагивания и перепрыгивания через палку.

С набивными мячами: броски вверх и ловля мяча с поворотами и приседаниями различных исходных положений, метания различными способами, соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

#### 5. Легкоатлетические упражнения.

Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в присяде, с подскоками, приставными и скрестными шагами, обычный бег с высоким подниманием бедра, бег и эстафеты на короткие дистанции, бег с различными ускорениями, прыжки в длину с места и с разбега, метания мячей.

#### 6. Упражнения для развития быстроты и ловкости.

Быстрый бег боком, с изменениями направления и способа передвижения, рывки из стартового положения теннисиста, разнообразные прыжки, прыжки с касанием высоко подвешенного предмета, эстафеты.

*Специальная физическая подготовка (СФП) в теннисе* – это комплекс специальных упражнений, направленных на развитие двигательных, координационных и мышечных навыков, специфических для игры в теннис. СФП осуществляется в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений игры с учётом условий и характера применения этих навыков в соревновательной деятельности.

СФП включает специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные на развитие различных физических способностей.

#### 1. Скоростные способности

Упражнения с большой частотой шагов, упражнения на быстроту начала движения и быстроту набора скорости. Упражнения с применением координационной лестницы. Челночный и переменный бег. Прыжковые упражнения на месте, в стороны, вперед-назад, многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу. Упражнения со скакалкой, обручем, эстафеты динамического характера.

Подвижные игры: «Разведка», «Бегуны», «Защита», «Салки».

Метод учебно-тренировочного занятия - повторный (продолжительность выполнения упражнений 6-7 с с максимальной интенсивностью, 4-10 повторений, паузы 2-3 мин).

## 2. Силовые способности

Упражнения с преодолением собственного веса: поднимание на носки, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивания, поднимание ног в положении лежа на спине, на животе, на боку. Упражнения с набивными мячами. С гантелями (вес до 0,5 кг). С резиновыми бинтами. Упражнения на тренажерах. Подвижные игры: «Перетягивание соперника», «Единоборство». «Качели».

Метод повторных усилий (5-15 повторений, 3 и более походов, паузы 1-3 мин).

## 3. Координационные способности

Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, затем обратно в исходное положение. Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки в разные стороны. Различные прыжковые упражнения, ловля и передача мяча, напрыгивание на скамейку, упражнения с отягощением и сопротивлением. Подвижные игры: «Кто вперед», «Поймай палку», «Самый ловкий», «Шнырок».

## 4. Гибкость

Упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны-вверх. Наклоны вперед, в стороны, назад из различных исходных положений.

Наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову. Подтягивание левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Подтягивание к груди ноги, согнутой в колене, обхватив голень, «замок». Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу. Различные гимнастические упражнения (шпагаты (поперечный, продольный), «гимнастический мостик»). Упражнения на растяжку.

## 5. Выносливость

Бег равномерный и переменный. Упражнения с многократным повторением, круговые тренировки, спортивные игры. Учебно-тренировочные игры на корте со специальными заданиями.

Подвижные игры: «Сороконожка», эстафеты, «Ловля парами».

При однократном методе - время выполнения упражнения 30 мин и более. При повторном 3-10 мин, паузы 3-6 мин

## **Технико - тактическая подготовка**

1. Специальные подготовительные упражнения с теннисным мячом

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.

Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара справа.

Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара слева.

Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета, движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева.

Мяч ловится правой рукой в момент выноса руки вперед. Мяч ловится левой рукой в момент выноса рук вперед.

Выполнение упражнений под наблюдением тренера-преподавателя.

2. Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах, хватке ракетки.

Фиксация точки удара с помощью тренера-преподавателя.

Точка удара вынесена вперед в сторону, плоскость ракетки перпендикулярна площадке. При ударе справа левая нога впереди, но не перекрывает правую. При ударе слева правая нога в стороне-впереди, явно перекрывая левую ногу.

Выполнение ударов под наблюдением тренера-преподавателя.

3. Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног. Одиночные удары со своего подброса в фон, 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.

4. Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева.

Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3-4 м.

Корректировать положение обучающегося и его подход к мячу («близко», «вперед», «пропустил», «тянешься», «поздно», «раньше», «не успел», «не той ногой»).

5. Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева определенной и произвольной последовательности.

Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3-4 м. Исходное положение - положение готовности. Перекидка мяча через сетку с партнером в 3-4 м от сетки. То же самое - у тренировочной стенки. Начало движения осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую спортсменом.

6. Удары слета. Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом.

Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения. Головка ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди туловища на 30-40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева - правая.

Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой обучающимся.

7. Удары слета. Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева.

Подброс мяча рукой на ракетку учащегося, выполняющего упражнение в паре с партнером; расстояние 1-1,5 м. Исходное положение учащегося заранее сориентировано вправо или влево соответственно.

Головка ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди туловища на 30-40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева - правая.

Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой обучающимся.

8. Удары слета. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности.

Подброс мяча вправо и влево от обучающегося сначала в определенной, а затем в произвольной последовательности. Исходное положение - положение готовности.

Своевременно занимать исходную позицию «положение готовности».

Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую обучающимся. Начало движения вправо или влево осуществляется толчком разноименной с ударом ноги.

Корректировка постановки ног.

9. Поддача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока.

Фиксация точки удара и положения, обучающегося посредством показа и объяснения. Точка удара строго вверху впереди.

10. Поддача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предударного положения.

Подбрасывать мяч на 10-15 см выше положения «вытянувшись вверх с ракеткой».

Корректировать подброс и ловлю мяча после подброса и в момент предполагаемого удара правой рукой.

11. Поддача. Выполнение ударного движения.

Использовать броски мяча в цель. Выполнять ударное движение в тренировочную стенку. Следить за тем, чтобы обучающийся выполнял броски, не теряя равновесия и не меняя фиксированной постановки ног.

### **Формы и методы обучения**

Основными формами учебно-тренировочной работы спортивной школы являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций,

просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино - или видеозаписей, просмотра соревнований), участие в конкурсах и смотрах.

- учебно-тренировочные мероприятия;

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения спортивного отбора, непрерывности учебно-тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к соревнованиям.

- спортивные соревнования;

В соревновательный период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специально-физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. На данном этапе подготовки обучающиеся могут участвовать в турнирах по ОФП, СФП, а также принять участие в соревнованиях, входящих в официальные календари (муниципальных образований и субъекта РФ).

### **Использование словесных и наглядных методов**

Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности. Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений.

### **Воспитательная работа**

Главной задачей воспитательной работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у обучающихся.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру - преподавателю. Тренер - преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью образовательного процесса наряду с воспитанием физических качеств и т.д.

Существенное значение имеет самовоспитание обучающегося, т.е. его осознанная деятельность, направленная на изменение своей личности. Процесс самовоспитания необходимо рассматривать как органическую часть всей системы воспитания. Ведение личных дневников, начиная с самого раннего возраста должно приучать обучающегося к самоанализу, самостоятельной оценке выступления на соревнованиях, работы на учебно-тренировочных занятиях, а также определению тех качеств, которые необходимо исправлять или совершенствовать.

Воспитание волевых качеств является одной из основных задач работы тренера-преподавателя. К таким качествам относятся: целеустремленность, дисциплинированность, стойкость, активность, решительность, настойчивость и т.д.

Основным методом в решении этих задач является постепенное возрастание трудности заданий, требующее проявления максимальных волевых напряжений, мобилизации всех волевых качеств. При формировании такого качества, как целеустремленность обучающийся должен четко представлять перспективные цели, т.е. осознавать, на что направлена его работа, и к чему ему нужно стремиться. Для развития инициативности и активности целесообразно использовать подвижные и спортивные игры, в ходе которых обучающиеся должны самостоятельно оценивать ситуацию и быстро принимать оптимальные активные действия.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, совместное празднование дней рождения, праздников и т.д.

Формами проведения являются систематические учебно-тренировочные занятия, участие в различных спортивных мероприятиях школы, муниципалитета.

### **Психологическая подготовка**

Специфика обучающихся, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли. Одним из важных компонентов психологической

готовности различной квалификации к соревнованиям являются самооценка и самоконтроль, формирование адекватности самооценки и самоконтроля, соответствующих реальным возможностям обучающегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

#### 1.4. Планируемые результаты

1. Стабильность состава обучающихся и посещаемость учебно-тренировочных занятий.
2. Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств.
3. Освоение теоретических знаний в области физической культуры и спорта.

Программа предусматривает закрепление интереса к занятиям по виду спорта «теннис». У обучающихся формируется необходимость к систематическим занятиям и участиям в спортивных соревнованиях. Программа предусматривает формирование у обучающихся знаний, умений и навыков игры в теннис.

1. Обучающиеся должны знать/понимать:
  - правила безопасного поведения;
  - правила выполнения базовых ударов в теннисе;
  - смысл спортивной терминологии (ключевые термины тенниса);
  - основные понятия игры на счет, правила судейства.
2. Обучающиеся должны уметь:
  - контролировать в процессе занятий свое местоположение на площадке, стойку теннисиста, основные теннисные удары и свои функциональные показатели: давление, пульс, дыхание;
  - составлять и выполнять силовые, аэробные комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
  - осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
  - соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительного учебно-тренировочного занятия;
  - использовать инвентарь и оборудование.
3. Использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической деятельности повседневной жизни:
  - для повышения работоспособности и укрепления здоровья;
  - для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
  - для включения занятий теннисом в активный отдых и досуг.

Основной ожидаемый и планируемый результат - укрепление здоровья обучающихся, активное участие обучающихся в спортивных соревнованиях в школе, в открытых занятиях, мастер-классах, а также выездных соревнованиях.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный план-график

Календарный учебный план-график, приводимый в Программе, носит примерный, рекомендуемый характер.

Срок обучения	Не ограничен
Начало учебного года	1 января
Окончание учебного года	31 декабря
Количество учебных недель	46 недель
Количество часов в год	276
Продолжительность занятия	От 1 часа до 2 часов 30 минут

Периодичность занятий	3-4 раза в неделю
-----------------------	-------------------

## 2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации Программы необходимо кадровое обеспечение (тренер-преподаватель), а также создание следующих материально-технических условий:

- раздевалки для девочек и мальчиков;
- наличие спортивного зала/корта (в теплое время года);
- инвентарь для проведения занятий (теннисные ракетки. Мячи, скакалки, скамейки и т.д.).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения обучения, не передающегося в индивидуальное пользование:

№	Наименование
1.	Мячи теннисные
2.	Ракетки теннисные
3.	Корзина для теннисных мячей
4.	Набор из мишеней, линий, конусов, фишек
5.	Сетка теннисная
6.	Стойки для теннисной сетки
7.	Мячи набивные (медицинболлы)
8.	Мячи футбольные, волейбольные
9.	Скакалка
10.	Скамейка гимнастическая

## 2.3. Оценочные материалы

### Врачебный контроль

В спортивно-оздоровительных группах врачебный контроль проводится раз в год. Проведение медицинского обследования позволяет установить уровень физического здоровья и функциональной подготовленности.

### Педагогический контроль

Тренер - преподаватель спортивно-оздоровительной группы ведет постоянный контроль за состоянием здоровья и поведением обучающихся доступными методами: наблюдение за дыханием, пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координаций движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы обучающихся.

Цель педагогического контроля при работе с группами спортивно-оздоровительной направленности - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм обучающихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности обучающихся, значит, учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся педагогическое наблюдение, опросы, беседы, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

### Виды и этапы контроля:

Предварительный контроль проводится в начале учебного года для изучения состава обучающихся. Устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая подготовка и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной

работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года результаты.

Оперативный контроль предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма обучающегося (частота дыхания, работоспособность). Этот контроль позволяет оперативно регулировать динамику нагрузки.

Текущий контроль используется для изучения организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности обучающихся. Проводятся с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.

Освоение Программы сопровождается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой в форме контрольного тестирования. Итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения декабрь текущего года.

Форма промежуточной аттестации - сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в спортивной школе.

#### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы**

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Мальчики	Девочки
1	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	См	+1	+3
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	110	105
3	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	См	15,5	15,5
4	Бег 10 м с высокого старта	с	2,8	2,8
5	Бросок теннисного мяча движением подачи	м	7,5	7,5
6	Челночный бег с высокого старта с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке, 4 x 8 м	с	12,3	12,3
7	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку, за 15 с	Кол-во	7	7

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на создание условий для выполнения упражнений.

#### **2.4. Методические материалы**

Методическая последовательность учебно-тренировочного процесса представлена основными средствами ОФП (строевые, общеразвивающие и игровые упражнения) и СФП.

При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться с самых первых занятий строгого сохранения интервалов и дистанций. Строевые упражнения легче усваиваются, если использовать подходящие образные сравнения. При выполнении ОРУ важно правильно дозировать упражнение. Дозировка зависит от индивидуальных возможностей обучающихся.

Выполняя ОРУ необходимо последовательно включать в работу разные группы мышц. Все учебно-тренировочные занятия состоят из 3-х частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия решает следующие две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. При этом используются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебно-тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия проводится восстановление после проделанной работы и подведение итогов учебно-тренировочного занятия.

Необходимо отметить, что в течение учебно-тренировочного занятия постоянно осуществляется оперативный контроль за выполняемой работой, реакцией на нее организма обучающегося и за его отношением к проделываемой работе. Проводимые наблюдения за обучающимися дают возможность оценить специализированность, направленность, координационную сложность и величину нагрузки учебно-тренировочного занятия, непосредственно для каждого обучающегося в группе. Используя различные упражнения, проводятся тестирования физической и технической подготовленности обучающихся.

## **2.5. Рабочая программа воспитания**

Цель - поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Задачи воспитания:

- воспитание чувства собственного достоинства в процессе освоения разных видов социальной культуры, в том числе и многонациональной культуры народов России и мира, умения общаться с разными людьми;
- формирование общей культуры личности, в том числе ценностей здорового и устойчивого образа жизни, инициативности, самостоятельности и ответственности, активной жизненной позиции;
- развитие социальных, нравственных, физических, интеллектуальных, эстетических качеств; создание благоприятных условий для гармоничного развития каждого ребенка в соответствии с его возрастными, гендерными, индивидуальными особенностями и склонностями;
- организация взаимодействия ребенка с другими детьми, взрослыми и окружающим миром на основе гуманистических ценностей и идеалов, прав свободного человека;
- воспитание патриотических чувств, любви и гордости к Родине.

Планируемые результаты обучающихся:

- формирование и развитие положительных общечеловеческих и гражданских качеств личности;
- формирование коммуникативных умений и навыков, способности адекватно выбирать формы и способы общения в различных ситуациях;
- формирование у обучающихся ответственности за свое здоровье, направленности на развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения;
- повышение уровня познавательного интереса обучающихся и расширение кругозора.

## **2.6. Календарный план воспитательной работы**

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивного и нравственного воспитания.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для обучающихся волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Формы организации воспитательной работы:

- беседы и лекции с обучающимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- культурно-массовые мероприятия.

#### **Примерный календарный план воспитательной работы.**

Срок	Наименование мероприятия
<b>1. Работа с родителями</b>	
По графику	Проведение открытых учебных занятий Проведение инструктажа по технике безопасности
В течение года	Участие в работе родительского совета школы
По графику	Организация совместных мероприятий с детьми и их родителями
Декабрь	Организация и проведение родительских собраний
<b>2. Спортивно-массовые мероприятия</b>	
Январь	Комплектование групп
Декабрь	Проведение контрольных тестирований для оценки уровня подготовленности обучающихся
По графику	Спортивные эстафеты
<b>4. Методическая работа с тренерами-преподавателями</b>	
Постоянно	Изучение нормативно-правовой базы по организации учебно-тренировочного процесса, правил вида спорта «теннис»
Январь-декабрь	Составление графика и проведение открытых учебно-тренировочных занятий. Составление планов работы. Составление календаря соревнований.
По запросу администрации	Составление отчетной документации, ведение документов строгой отчетности (журналы инструктажа и учебно-тренировочных занятий, личные дела обучающихся)

### **2.7. Меры безопасности на занятиях**

#### **Требования к технике безопасности в условиях учебных занятий и соревнований**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

- Вход в зал/на корт разрешается только в присутствии тренера-преподавателя, обучающиеся должны быть в соответствующей форме для занятий теннисом.

- К занятиям допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр.

- При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

- При проведении занятий важно соблюдать правила поведения в спортивном зале/корте и дисциплину.
- При выполнении прыжковых упражнений, столкновениях и падениях нужно уметь применять приемы самостраховки.
- Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации спортивной школы.
- Обучающиеся не должны стоять близко к инвентарю при выполнении упражнений другими обучающимися.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) должна соблюдаться достаточность интервала, чтобы не было столкновений.
- При появлении во время занятий боли, при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

### **РАЗДЕЛ 3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ под общ. ред. Проф. В. А. Голенко, проф. А. П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2005 г.
2. Кондратьева Г.А. Теннис в спортивных школах / Кондратьева Г.А., Шокин А.И. - М.: Физкультура и спорт, 1975 г.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. -М.: ООО «Издательство Астрель», 2004 г.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М: Советский спорт, 2007 г.

**Перечень Интернет-ресурсов**, необходимых для использования при реализации Программы:

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ.
2. <http://минобрнауки.рф/> Официальный сайт Министерства образования и науки РФ.
3. <https://sportgymrus.ru> Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России.
4. <https://mrtennis.ru/> Официальный сайт Федерации тенниса Московской области.
5. <https://tennis-russia.ru/> Официальный сайт Федерации тенниса России
6. <http://mo.mosreg.ru/> Официальный сайт Министерства образования Московской области.