Отдел по физической культуре и спорту администрации
муниципального образования Кореновский район

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования спортивная школа «Аллигатор»
муниципального образования Кореновский район

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ «Аллигатор»
МО Кореновский район
Протокол № 4 от 30.05.2025г.

Утверждаю
Врио директора МАУ ДО СШ
«Аллигатор»
МО Кореновский район
_____ В.В. Чернявская
Приказ № 230 от 08.07.2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

по виду спорта «ТЕННИС»

Уровень программы: *базовый*
Срок реализации: *1 год – 208 ч.*
Возраст категории: *от 5 до 17 лет*
Состав группы: *до 20 человек*
Форма обучения: *очная*
Тип программы: *модифицированная*
Программа реализуется на *бюджетной основе*

Автор составитель:
Заместитель директора по МР Чернявская В.В.
Инструктор-методист Андриенко Л.В.

г. Кореновск, 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Нормативно – правовая база	3
Раздел 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»		
2.	Пояснительная записка программы	4
2.1.	Направленность	4
2.2.	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность	4
2.3.	Адресат программы, форма обучения	5
2.4.	Режим занятий	6
2.5.	Особенности организации образовательного процесса	7
3.	Цель и задачи программы	7
4.	Учебный план	8
5.	Содержание учебного плана	10
6.	Планируемые результаты	22
Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации»		
7.	Календарный учебный график	24
8.	Система контроля	25
9.	Методические материалы	29
10.	Условия реализации программы	32
11.	Воспитательная работ	34
12.	Перечень информационного обеспечения	38
	Приложение № 1	39
	Приложение № 2	39

1. Нормативно-правовая база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Теннис» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- ✓ Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3242.
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края. 2024 год.
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р).
- ✓ Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» от 07.12.2018г.
- ✓ Устав МАУ ДО СШ «Аллигатор» МО Кореновский район.
- ✓ Иные нормативных правовых актов.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».

2. Пояснительная записка программы

2.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Теннис» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения.

В программе предусмотрены занятия с детьми разного уровня подготовленности и физического развития, определено оптимальное соотношение разносторонней спортивной подготовки юных спортсменов, обеспечивающей оздоровительный эффект.

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности ведется на русском языке.

2.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна

Данная программа включает в себя не только обучение технике фигурного катания на коньках, но и является лучшим средством развития физических качеств, способствует воспитанию силы воли и физической выносливости, создаёт прекрасные условия для укрепления опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами ОФП. Фигурное катание на коньках при спортивно-оздоровительной подготовки позволяет выявить задатки и способности обучающихся, привить интерес к учебно-тренировочным занятиям.

Актуальность

В условиях современной жизни большинство детей все свое свободное время проводят за гаджетами, это влечет за собой снижение двигательной активности, ухудшение уровня физической подготовленности, нарушения зрения, отсутствие коммуникативных навыков. Программа направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Занятия теннисом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств –

выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребёнка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Данная программа ориентирована на то, чтобы дети получили базовую общую физическую подготовку, а также начальные технико-тактические действия по виду спорта. Теннис является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности обучающихся.

Педагогическая целесообразность.

Данная программа по теннису позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества. Теннис учит преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Неоспоримо и оздоровительное значение тенниса как средства активного отдыха и укрепления здоровья. Поэтому умело организованные учебно-тренировочные занятия по обучению игре в теннис могут быть мощным средством воспитания и укреплении здоровья подрастающего поколения. Создание данной программы обусловлено стремлением максимально эффективно реализовать потенциал детей.

Отличительные особенности.

Специфика организации обучения заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с периодами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса. Программа раскрывает весь комплекс воспитания, обучения, тренировки в спортивной школе, является многолетним процессом и предусматривает определённые требования для обучающихся в соответствии с этапом подготовки.

Программа предусматривает:

• проведение теоретических и практических занятий;
• обязательное выполнение учебно-тематического плана;
• сдачу контрольных (контрольно-переводных) нормативов;
• регулярное участие в соревнованиях, турнирах, мастер-классах.

2.3. Адресат программы, форма обучения

Адресат программы:

Набор по Программе формируется на внеконкурсной основе из всех

желающих заниматься теннисом в возрасте от 5 до 17 лет, с предоставлением медицинской справки от врача, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Запись на программу осуществляется по заявлению родителей (законных представителей).

Для зачисления на обучение по Программе поступающий должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Уровень программы - базовый.

При реализации программы применяется очная ***форма*** обучения.

Формой организации обучения является групповая.

Сроки реализации программы – 1 год (52 недели).

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, в соответствии с годовым календарным учебным графиком программы (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Образовательная деятельность спортивной школы осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым календарным учебным графиком.

Годовой учебный график включает общую физическую, специальную физическую, теоретическую подготовку, техническую, тактическую подготовку участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях и контрольные испытания по разделам программы.

При выявлении в процессе систематических занятий перспективных (одаренных) детей по окончанию обучения и выполнения контрольных требование по общей физической подготовки обучающиеся может быть переведены в группы начальной подготовки по дополнительным образовательным программа спортивной подготовки по видам спорта «теннис».

2.4. Режим занятий

Начало учебного года - 1 января, окончание 31 декабря. Недельная нагрузка **4 академических часа**. Учебные занятия проводятся 2-4 раза в неделю по 1-2 академических часа (академический час - 45 мин.).

В объединении могут быть сформированы группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы) в

возрасте 5-17 лет, являющиеся основным составом объединения.

При необходимости программа может реализовываться в дистанционном формате, занятия проводятся 2 раза в неделю по 20 минут.

Максимальная наполняемость групп до 20 человек.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором учреждения, после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся (спортсменов), с учетом режима дошкольных (образовательных) учреждений. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха педагогического (тренерского) состава.

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

2.5. Особенности организации образовательного процесса

Занятия проходят в форме учебно-тренировочных занятий, лекций, соревнований, сдачей контрольных нормативов, а также просмотра видеоматериала и печатных изданий.

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, уровень физической подготовленности занимающихся и распределён согласно ступеням обучения.

При электронном обучении занятия проходят в форме интернет-уроков, онлайн - тренировок, проведение консультаций с использованием форумов и вебинаров, отправка заданий по электронной почте, облачные сервисы и др.

В условиях временного ограничения (приостановки) занятий очной формы, применяется электронное обучение обучающихся с использованием дистанционных технологий.

3. Цель и задачи программы

Цель программы - привлечение максимально возможное число детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий по виду спорта «теннис», возможность приобрести базовый минимум знаний, формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия спортом.

Задачи:

Образовательные (предметные):

• Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

• Обучить умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

• Обучить основам техники теннис.

Личностные:

• Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей.

• Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

• Формирование адекватной самооценки и самоконтроля.

Метапредметные:

• Воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

• Воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

• Воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

• Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей активной жизненной позиции.

4. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «теннис» включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является неотъемлемой частью Программы.

Учебный план программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств обучающихся определенного возраста.

Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в учебном плане

Таблица 1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Форма аттестации/ контроля
1	Теоретическая подготовка (1-3%)	2-6	Собеседование/ опрос
2	Общая физическая подготовка (25-33%)	52-69	Выполнение контрольных нормативов
3	Специальная физическая подготовка (10-20%)	21-42	Выполнение контрольных нормативов
4	Техническая подготовка (30-45%)	62-94	Выполнение контрольных нормативов
5	Тактическая подготовка (1-3%)	2-6	Выполнение контрольных нормативов
6	Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях (1-2%)	2-4	Соревнование
7	Аттестация	2	Выполнение контрольных нормативов
ИТОГО:		208	
8	В т.ч. самостоятельная работа (10-20%)	21-42	Видео/фото/дневник

Конкретный годовой учебный план на спортивно-оздоровительную группу (СО) составляется тренером-преподавателем на основе Программы с учетом педагогической целесообразности применения определенных упражнений и уровня физической, технической, теоретической и психологической подготовленности обучающихся, расписания учебно-тренировочных занятий, а также возможностей спортивной базы. Запланированный к изучению годовой объем материала должен быть освоен в течение учебного года.

В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену учебно-тренировочных занятий, предусмотренный учебным планом

годовой объем материала распределяется тренером-преподавателем и изучается данной группой в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов.

5. Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо познакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения на учебно-тренировочном занятии в зале. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов. Теоретические занятия органически связаны с физической и технической подготовками. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Юношеские разряды по теннису. Достижения теннисистов России на мировой арене.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функция пищеварительного аппарата. Гигиенические требования к питанию. Режим питания. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня спортсменов. Значение зарядки в режиме спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Тема 3. Профилактика травматизма и заболеваемости в теннисе.

Простудные заболевании у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного

травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Тема 4. Оборудование и инвентарь.

Характеристика ракеток и их классификация: мощность, динамическая инерция, управляемость, контроль, ударное пятно. Подбор ракеток по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости обода, плотности распределения струн. Теннисные струны: синтетические и т.д. Теннисные аксессуары: обмотки ручки, защитные ленты, виброгасители, балансиры, подложки под струны. Натяжка ракетки на станке. Мячи, обувь, экипировка теннисиста.

Тема 5. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы). Строение и функции органов дыхания, кровообращения, пищеварения, сердечно сосудистой и нервной системы. Влияние занятий спортом на обменные процессы, развитие организма.

Тема 6. Основы техники игры в теннис.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры в теннис. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в зависимости от направления и силы вращения мяча, показатели надежности и точности технических действий, целесообразная вариативность действий. Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших теннисистов.

Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения. Учебно-тренировочное занятие. Построение в шеренгу, колонну. Сдача рапорта. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйсь!», «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). Конкурс строя. Испытания по физической подготовке: бег 18м,

челночный бег 6 раз по 5м, метание мяча, прыжок в длину толканием двумя ногами, тройной прыжок.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Учебно-тренировочное занятие 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 в равновесии стоя на двух и на одной ноге с различными положениями и движениями ног.

3. Упражнения для формирования правильной осанки. Учебно-тренировочное занятие, упражнения для глаз, шеи, позвоночника стоя, в висе, при движении, упражнения на гибкость, растяжки, упражнения на равновесие.

4. Общеразвивающие упражнения с предметами. Учебно-тренировочное занятие 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 из различных исходных положений, метания различными способами, соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками.

6. Легкоатлетические упражнения. Учебно-тренировочное занятие 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.

7. Упражнения для развития быстроты и ловкости. Учебно-тренировочное занятие. 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.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех

двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

Развитие физических качеств. Скоростные способности. Силовые способности. Координационные способности. Гибкость. Выносливость.

Примеры упражнений для воспитания физических качеств.

Упражнения для воспитания силовых способностей.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки выполняются упражнения с преодолением собственного веса:

- поднимание на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе - носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола;
- подтягивания, лазание по канату;
- поднимание ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднимание туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднимание туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднимание ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств:

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через обручи;
- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;
- с обручем;
- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно.

Метания теннисных мячей на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Упражнения для воспитания скоростных качеств.

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (надувного, теннисного), посылаемого партнером с разного расстояния;

- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером или тренером;

- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;

- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте 10 с;

- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;

- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6 м;

- рывки на короткие отрезки из различных положений (стоя боком, сидя, лежа в разных положениях),

- бег со сменой направления (зигзагом);

- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

Упражнения для воспитания координационных способностей:

- упражнения на координационной лестнице;

- ходьба по линиям корта лицом вперед, боком;

- удержание баланса на правой, левой ноге, с закрытыми глазами;

- кувырки вперед, назад, в стороны;

- «колесо» вправо, влево;

- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;

- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 3600 и т.п.;

- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;

- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;

- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях.

Упражнения для воспитания гибкости:

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений - махи руками, ногами - вперед-вверх, в стороны-вверх;

- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;

- повороты, наклоны и вращения головой;

- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);

- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища: руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;

- подтягивания левой (правой) ноги, за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;

- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, потянуть;

- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

Упражнения для воспитания выносливости:

- бег равномерный;

- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;

- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей.

В занятиях с детьми нельзя применять только общеподготовительные или специально-подготовительные средства, поскольку занятия не должны быть монотонными и однообразными. Именно по этой причине для воспитания физических качеств очень эффективны подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры способствуют совершенствованию всех физических качеств с преимущественной направленностью на какое-либо из них.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка - педагогический процесс овладения техническими приемами тенниса, обучение теннисиста технике движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы или средством тренировки, и доведение их до необходимой степени совершенства.

Под техникой игры понимается совокупность приемов и действий, обеспечивающих наиболее эффективные решения пяти принципиальных двигательных задач, решение которых должно быть направлено на выбор и умение применять в игре:

- основные хватки ракетки;

- оптимальный по величине и форме замах;

- качественный подход к мячу;

- своевременный момент удара ракеткой по мячу;

- контроль за величиной усилия и направлением движения ракетки при окончании удара.

Каждая из этих задач решается отдельно по мере очередности в освоении и совершенствовании техники выполнения двигательного действия.

Хватки ракетки

На первом этапе обучения техническим действиям объясняются условия применения той или иной хватки ракетки в определенной игровой ситуации.

Наиболее распространенными являются четыре основные хватки ракетки:

- континентальная;
- восточная, для ударов справа с отскока;
- полузападная, для ударов справа с отскока;
- восточная, для ударов слева с отскока.

Наличие основных хваток ракетки определяется возможностью выполнять атакующие удары по мячам, имеющим различную высоту отскока от поверхности корта, зависящую от степени его жесткости, направления вращения мяча.

Освоить континентальную хватку можно следующим образом: необходимо взять ракетку левой рукой за шейку обода, а ладонь правой руки расположить на струнной поверхности ракетки. Скользящим движением следует опустить кисть правой руки по направлению к ручке ракетки, захватив ее пальцами.

Изменить континентальную хватку на восточную для выполнения ударов справа с отскока можно повернув ракетку на несколько миллиметров в сторону большого пальца правой руки. Положение указательного, большого и среднего пальцев кисти руки на рукоятке ракетки позволяет лучше контролировать движение головки ракетки навстречу мячу. Другой способ освоения этой хватки - необходимо вложить ручку ракетки в руку обучающегося для обмена «рукопожатием».

Выполнять атакующие удары по мячам с отскоком выше средней точки целесообразнее полузападной хваткой. Обучить этой хватке можно следующим образом: положить ракетку на поверхность стола или площадки и поднять ее с этой поверхности кистью бьющей руки. В последнее время многие ведущие теннисисты стали пользоваться разновидностью полузападной хватки - западной, для которой характерно большее расположение ручки ракетки на пальцах кисти бьющей руки. Чтобы получить западную хватку, необходимо ручку ракетки расположить у оснований четырех пальцев кисти руки, а затем плотно обхватить ручку ракетки большим пальцем и поверхностью ладони. Эта хватка эффективна при выполнении атакующих ударов в средней и высокой точках, но создает определенный

дискомфорт при нанесении активных ударов в низкой точке и совсем непригодна при игре с лета.

Высокий отскок мяча не позволяет активно вести игру ударами слева с использованием континентальной хватки. Вероятно, поэтому появилась восточная хватка для ударов слева с отскока. Эта же хватка дает возможность наносить не только плоские удары, но и удары, придающие мячу сильное вращение. Обучиться этой хватке возможно, поставив ракетку ребром на поверхность пола, а затем подняв ее за ручку сверху.

Замах

За освоением хваток ракетки начинается процесс обучения, а затем и совершенствования замаха и его разновидностей:

- петлеобразный - сверху и снизу;
- прямой;
- блокирующий.

При игре на задней линии используются петлеобразные замахи и прямой, а при выполнении ударов с лета и приема сложной подачи — блокирующий. Для начинающих более удобен прямой замах, т.к. он проще в исполнении. Ракетка отводится назад до удара мяча о поверхность корта и заканчивает свое продвижение остановкой на уровне, расположенном ниже уровня точки удара. При приеме подачи, после которой мяч летит с довольно высокой скоростью, также следует использовать прямой замах. Такой замах надежен и при ударах с отскока. Блокирующий замах применяется при приеме подачи соперника, направленной с высокой скоростью или при быстром обмене ударами с лета у сетки. Блокирующий замах выполняется коротким отведением ракетки со слегка приподнятой головкой в сторону. Необходимо обратить внимание на то, что замах необходимо начинать в момент нахождения мяча над сеткой.

При выполнении подачи или удара над головой замах следует рассматривать как движение, состоящее из нескольких частей, одна из них — исходное положение: подающий обращен к сетке левым боком, ноги расставлены на ширину среднего шага, вес тела - на правой ноге или переносится на нее с началом движения, ракетка перед туловищем, головкой обращена вперед, фронтальная плоскость туловища и воображаемая линия, соединяющая носки ног, обращены к полю подачи. Из исходного положения подающий подбрасывает мяч левой рукой вперед-вверх. В то же время правая рука с ракеткой поднимается вверх-назад, выполняя замах ракеткой, одновременно с движение рук сгибаются ноги в коленных суставах. Когда левая рука оказывается вытянутой вверх, головка ракетки и предплечье правой руки находятся под прямым углом по отношению к плечу, а ноги слегка согнуты. Подготовительную фазу подачи завершает своеобразная «подставка»

правой ноги на один уровень с носком левой. Эта подставка служит вспомогательной опорой, необходимой для устойчивого равновесия.

Подход к мячу

Теннисист, прежде чем выполнить удар, в своем сознании строит модель траектории полета мяча, по которой он отправит его на сторону соперника. Выбирать направление ответных ударов следует в зависимости от места попадания мячей соперника. После удара соперника необходимо решать несколько задач:

- занять оптимально необходимую позицию на корте перед ударом соперника;

- определить зону встречи ракетки с мячом и войти в нее до встречи ракетки с мячом, т.е. начать движение к мячу;

- выполнив удар, занять оптимальную позицию перед следующим ударом соперника.

Сложность решения каждой из этих задач состоит в синхронизации действий рук, туловища и ног теннисиста, от которых во многом зависит эффективность удара. Теннисисту не только важно успеть до отскока мяча подойти к предполагаемому месту встречи ракетки с мячом с готовым замахом, но и иметь достаточное время для принятия решения о направлении с заданной скоростью и вращением мяча в определенную зону площадки соперника. При подходе к мячу необходимо погасить высокую скорость движения и выполнить замах. Удары по мячу выполняются в открытой стойке; закрытой стойке и полуоткрытой (полузакрытой) стойке. Начинающему теннисисту легче осваивать удары в закрытой стойке, поскольку от него требуется при выполнении замаха повернуть 15 плечи, туловище и расположиться боком к сетке, а непосредственно перед ударом перенести вес тела с одной ноги на другую и к моменту удара плечи и туловище повернуть к сетке.

Удары, выполняемые в открытой стойке, носят, в основном, защитный вариант безошибочного вращения мяча на сторону соперника, при выполнении же удара в закрытой стойке игрок старается направить- мяч с высокой скоростью полета.

Полуоткрытая стойка - это промежуточный вариант между открытой и закрытой стойками. В этом случае пред ударом справа с отскока левая нога располагается впереди правой, при этом угол между линией их соединения и сеткой меньше 90 градусов. Аналогичным образом располагается правая нога (впереди левой) при выполнении ударов слева с отскока.

Вынос ракетки на мяч

Выполняя это действие, следует помнить о передаче мышечных усилий от одной группы мышц, к другой волнообразным характером (усилия начинаются в мышцах ног, затем туловища, плечевого пояса и, наконец, предплечья бьющей по мячу руки). Это возможно в том случае, если при подходе к мячу осуществить тонкую коррекцию в движении ног в виде двух-трех мелких шагов и одного-двух крупных. Это позволяет «гасить» скорость передвижения по корту и служит своеобразным «стопором» для создания равновесия перед нанесением удара ракеткой по мячу. Во время движения спортсмена к мячу осуществляется поворот туловища в сторону направления удара, и таким образом создаются предпосылки использовать угловую скорость движения руки с ракеткой. В это время нельзя замедлять скорость движения головки ракетки.

Момент удара

От момента встречи ракетки с мячом зависит эффективность технического действия: точность и скорость полета мяча. Вовремя встретить мяч ракеткой еще не значит обеспечить качественное выполнение удара. Важным фактором в достижении эффективности выполнения удара является «точка, контакта» ракетки с мячом. На эффективность удара влияет много факторов, среди которых три основных:

- начальная скорость полета мяча;
- угол вылета мяча по отношению к линии горизонта;
- высота точки удара над поверхностью корта.

Оптимальное сочетание этих факторов и определяет качество выполнения удара. От того, куда, когда и как подводится плоскость ракетки перед ударом по мячу, будет во многом определяться результат всего технического действия.

Окончание удара

Завершение удара с отскока характеризуется коротким движением предплечья, направленным вперед-вверх по диагонали. Это достигается активным сгибанием бьющей по мячу руки в локтевом суставе, что способствует сохранению приобретенной до момента встречи с мячом большой скорости выноса ракетки. Осуществить активное участие предплечья в окончании ударов с отскока возможно лишь при условии достаточно поздней встречи ракетки с мячом, в противном случае окончание удара будет проведено всей рукой.

При окончании ударов с лета величина проводки ракетки весьма ограничена, поскольку при быстром обмене ударами важно успеть занять исходное положение, чтобы подготовиться к выполнению следующего удара.

Окончание движения ракетки при приеме подачи во многом зависит от характера подачи. Если соперником была выполнена силовая подача, придавшая мячу высокую скорость полета, то используется блокирующий прием мяча, после которого окончание движения ракетки носит ограниченный характер. Вторая подача соперника, имеющая не столь высокую скорость полета мяча, позволяет завершить прием подачи с довольно длинным сопровождением мяча ракеткой, придав ему верхнее вращение.

Работа ног в заключительной фазе удара

Для того чтобы ответить на удар соперника необходимо в заключительной фазе предыдущего удара обратить внимание на сохранение устойчивости положения ног, при котором можно было бы мгновенно приступить к занятию оптимальной позиции для отражения следующего удара соперника. В момент окончания ударов с отскока важная роль в их успешном завершении принадлежит правой ноге при ударах справа, левой - при ударах слева.

В работе ног начинающих теннисистов часто можно видеть лишние шаги, выполняемые после удара. Это происходит по причине слишком ранней встречи ракетки с мячом, что приводит к потере равновесия, или вызвано неумением снизить скорость движения перед выполнением удара. Это существенные ошибки в технике выполнения ударов по отскочившему мячу, так и с лета.

Способы ударов

Удары, после которых мячи направляются на сторону соперника без вращения, называют плоскими. Они имеют наибольшую скорость полета и эффективно используются в качестве атаки в ответ на короткие и высокие мячи соперника. Однако они отличаются невысокой стабильностью попадания в площадку.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси по ходу движения называют крученными. Перед выполнением крученого удара головка ракетки в конце замаха располагается ниже уровня мяча. К моменту удара плоскость ракетки подводится под нижнюю часть мяча в вертикальном по отношению к нему положении.

Величина вращения мяча влияет на траекторию его полета: чем больше подкручен мяч, тем выше его траектория полета и тем медленнее он летит.

Удары с вращением вокруг своей горизонтальной оси против движения называют резаными. В противоположность крученым ударам с отскока, при выполнении резаных ударов, головка ракетки подводится к мячу сверху вниз с приложением ее плоскости к нижней части мяча. Траектория полета резаных мячей более вытянутая, чем у крученых. Отскок мяча, имеющий обратное

вращение, вызывает замедление скорости полета из-за сильного трения о поверхность корта.

Изучение и закрепление техники игры в теннис

Общее ознакомление с современным теннисом путем демонстрации игры в целом и каждого из технических приемов раздельно с краткими пояснениями. Способы держания ракетки. Исходное положение и передвижение игрока по площадке. Наблюдение за мячом во время игры.

• Удары справа и слева по отскочившему мячу

Опробование и разбор движений при ударах в различных точках (высокой, средней, низкой) без мяча или у подвесного мяча с использованием и без использования зеркала.

Опробование двуручного удара слева.

а) специальные подготовительные упражнения: ловля мяча с лета и с отскока при движениях, напоминающих выполнение удара справа и слева (мяч ловится после его броска в тренировочную стену или подбрасывается партнером),

б) удары в направлении сетки или мягкого фона по мячу, подброшенному:

- самим обучающимся от себя вперед - в сторону;

- партнером рукой от заградительной сетки или мягкого фона;

в) удары у тренировочной стены: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от стены (3-8 м) со специальной задачей - варьировать силу ударов;

г) удары на теннисном корте: по линии, по диагонали, мягкие, средней силы, с различных расстояний от сетки (с линии подачи, 3/4 корта, с задней линии).

- удобно подброшенному партнером рукой от сетки;

- в ответ на удар партнера.

Тактическая подготовка.

В основе процесса тактической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе в теннисе лежит решение следующих задач:

- развитие физических качеств, необходимых для реализации тактических действий, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;

- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;

- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Указанные задачи в течение обучения решаются именно в той последовательности, в которой перечислены.

Участие в соревнованиях

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся по программе (далее – обучающихся):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих обучение по программе положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «теннис»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программы;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих подготовку на спортивно-оздоровительном этапе, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Планируемые результаты

Образовательные (предметные):

• получить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни.

• уметь использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

• освоить навыки выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностные:

• достигнута двигательная активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;

• достигнуто позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Метапредметные:

• развито ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей.

• развиты положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

• развиты индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности;

• развито положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

Все эти меры в целом будут способствовать формированию у детей активной жизненной позиции.

Раздел 2 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающий формы аттестации».

7. Календарный учебный график программы

Таблица 1

Разделы подготовки	**Количество часов по месяцам**												**Итого кол-во часов (акад.)**
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	
Теоретическая подготовка	1			1	1		1		1	1			**6**
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	**60**
Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	**40**
Техническая подготовка	8	8	7	7	8	7	9	7	8	7	7	7	**90**
Тактическая подготовка	1					1	1	1		1		1	**6**
Участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях			1	1						1	1		**4**
Аттестация												2	**2**
ИТОГО часов (акад.)	**18**	**16**	**16**	**18**	**18**	**16**	**20**	**16**	**18**	**18**	**16**	**18**	**208**
В т.ч. самостоятельная работа (10-20%)	4				4	4	20	4			2		38

8. Система контроля

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися программы. По окончанию освоения Программы проводится итоговая аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно в ходе проведения учебно-тренировочных занятий.

Формы и виды текущего контроля: в устной форме (опрос, беседа); наблюдение за уровнем и способами выполнения самостоятельных работ; личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и других формах обучения; участие в соревнованиях.

Цель текущего контроля: повышение стимула к расширению познавательных интересов обучающихся, осуществление ежедневного контроля за уровнем освоения Программы

В конце года обучения, в декабре месяце, проводиться итоговая аттестация обучающихся. Результаты итоговой аттестации (выполнение контрольных нормативов) оформляются протоколом.

Контрольные нормативы для оценки результатов освоения программы представлены в Таблица 2.

Организация процесса аттестации.

Сроки проведения аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации. Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены, о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся. Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал». Итоговый результат прохождения аттестации определяется в

сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-переводным нормативам. Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается руководителем организации.

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты аттестации или не прошедшие аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно аттестацию в сроки, определяемые педагогическим советом.

Итоги проведения повторной аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей). Обучающимся, успешно прошедшим повторную аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе.

При дистанционном обучении уровень усвоения программного материала обучающимися можно проверить с помощью тестирования, фотоотчетов и видеоотчетов.

При выявлении в процессе систематических занятий перспективных (одаренных) детей и подростков по окончанию обучения и выполнения контрольных требование по общей физической подготовки обучающиеся может быть переведен в группы по дополнительным образовательным программа спортивной подготовки программам по видам спорта реализуемых в учреждении.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Таблица 2

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив возраст 5-7 лет		Норматив возраст 8-9 лет		Норматив возраст 10-12 лет		Норматив возраст 13+ лет	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки										
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			+1	+3	+2	+4	+2	+2	+2	+2
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			110	105	120	115	150	140	160	150
2. Нормативы специальной физической подготовки										
2.1.	Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	см	не менее		не менее		не менее		не менее	
			15,5	15,5	20	20	22	22	24	24
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более		не более		не более	
			2,8	2,8	2,5	2,6	2,2	2,3	2,0	2,1
2.3.	Бросок теннисного мяча с движением подачи	м	не менее		не менее		не менее		не менее	
			7,5	7,5	13	13	15	15	18	18
2.4.	Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	с	не более		не более		не более		не более	
			12,3	12,3	11,9	11,9	11,5	11,5	11,0	11,0
2.5.	Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	количество раз	не менее		не менее		не менее		не менее	
			7	7	10	10	12	12	13	13

Методические указания

к выполнению контрольных нормативов для обучающихся

Упражнения	Порядок выполнения испытания
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	Оборудование: гимнастическая скамья, рулетка для измерения. Комментарии к проведению: спортсмен выполняет наклон вперед вниз, не сгибая ноги в коленях, фиксируя расстояние наклона вниз вытянутыми пальцами рук не менее 2-х секунд. Результат вносится в протокол, с указанием расстояния от уровня скамьи до кончиков пальцев кистей в сантиметрах.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел. Комментарии к проведению: спортсмен выполняет прыжок в длину вперед от линии отталкивания двумя ногами одновременно. Измеряется расстояние от исходной линии до пяток (или ближайшей части тела при приземлении). Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием длины прыжка в сантиметрах. Возможные ошибки: заступ за линию места отталкивания; выполнение отталкивания с предварительного подскока; отталкивание ногами разновременно. В случае выполнения двух попыток с нарушениями, тест считается невыполненным.
Нормативы СФП	
Прыжок вверх с места толчком двумя ногами, одна рука на поясе, вторая вытянута вверх	Оборудование: рулетка для измерения прыжка, мел. Комментарии к проведению: спортсмен, находясь боком к стене, вытянув руку вверх, вторая рука на поясе, прыгает вверх толчком двумя ногами одновременно. Фиксируется точка на стене по кончикам пальцев вытянутой руки. Рулеткой производится замер совершенного прыжка от исходного положения. Каждому дается по две попытки. Лучший результат вносится в протокол с указанием высоты прыжка в сантиметрах.
Бег на 10 м с высокого старта	Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, мел. Комментарии к проведению: учет времени бега секундомером с момента начала движения спортсмена до момента пересечения финишной линии. В протокол записывается лучший результат, с указанием десятых долей секунды.
Бросок теннисного мяча с движением подачи	Оборудование: теннисный мяч, рулетка, мел. Описание теста: от линии спортсмен выполняет бросок теннисного мяча одной рукой движением подачи из открытой или полуоткрытой стойки через упорную ногу. Лучший результат из двух попыток вносится в протокол, с указанием расстояния в метрах от линии выполнения броска до первого касания площадки.
Челночный бег с высокого старта 4х8 м с касанием предмета одной рукой, лицом к сетке	Оборудование: секундомер, рулетка для измерения дистанции, 2 конуса, мел. Комментарии к проведению: пробежать необходимое количество раз отрезок, вдоль задней линии с касанием конуса, в момент касания конуса спортсмен должен смотреть на сетку. В протокол

	записывается лучший результат, с указанием десятых долей секунды.
Перешагивание через палку вперед-назад, руки опущены вниз, держат палку (за 15 с)	Оборудование: гимнастическая палка, секундомер. Комментарии к проведению: удерживая, двумя опущенными вниз руками, гимнастическую палку, спортсмен перешагивает через палку вперед-назад, поочередно каждой ногой, на удобном для себя расстоянии (возможен наклон туловища вперед). Каждое касание ноги пола, во время выполнения теста, считается за одно перешагивание. Время выполнения – 15 секунд. Результат вносится в протокол с указанием количества выполненных перешагиваний.

Вопросы теоретическая подготовка - устный опрос:

1. Как называется Олимпиада, которая проводится летом?
2. Как называют людей, у которых пик работоспособности приходится на утренние часы?
3. Сколько лет должно пройти от одной Олимпиады до другой?
4. Что надо сделать, если вы стали очевидцем несчастного случая во время занятий?
5. Виды спортивных дисциплин в теннисе?
6. Какой вид хватки ракетки в теннисе?
7. Основные правила соблюдения техники безопасности на занятиях теннисом?
8. Какое максимальное количество игроков могут одновременно играть?
9. С какой стороны поля начинается подача?
10. Из чего состоит рацион спортсмена?

№ п/п	Кол-во правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5-10 ответов из 10	Сдал
2	1-4 ответов из 10	Не сдал

9. Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным законодательством, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся.

Спортивная тренировка юных обучающихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Учебно-тренировочные занятия юных обучающихся, в отличие от учебно-тренировочных занятий взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Учебно-тренировочные занятия юных обучающихся не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, контроль за состояние здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд учений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для осуществления начальных занятий с 5 лет.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее 4 часа в неделю.

Основные средства тренировочных воздействий:

1) Общеразвивающие упражнения;
2) Подвижные игры и игровые упражнения;
3) Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
4) Спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных тренировках).

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплекс, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большего нервного напряжения. Их применяют в начале основной части тренировки после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимально и способствует освоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за

комплексами на быстроту включают и игровые управления, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировке, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других система организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

Особенности обучения.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике волнения упражнений. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы.

При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповая тренировка. Типовая групповая тренировка состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока.

Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов.

Заключительная часть ($10^{\%}$ занятия) - подведение итогов занятия.

Уборка инвентаря. Подведение итогов тренировке, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо учебных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию и развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

10. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации спортивно-оздоровительного этапа предусматривает:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие теннисных кортов;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) [1];

минимальное обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения обучения по программе *(приложение №1 к Программе)*;

минимальное обеспечение спортивной экипировкой *(приложение №2 к Программе)*;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий осуществляется за счет средств СШ «Аллигатор» в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий отделений по видам спорта СШ «Аллигатор»;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля, осуществляется в соответствии с графиком СШ «Аллигатор».

2. Кадровые условия реализации Программы:

Программу реализует тренер – преподаватель, имеющий уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н

[1] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

(зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации обеспечивается повышением квалификации не реже 1 раза в 3 года (ст. 47 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

11. Воспитательная работа

Целью воспитания в группе является развитие личности, самоопределение и социализация обучающихся, формирование чувства патриотизма, гражданственности, бережного отношения к наследию народа Российской Федерации.

Задачами воспитания в программе являются:

- усвоение детьми знаний, норм общечеловеческих ценностей;
- формирование и развитие личностного отношения к нравственным нормам через вовлечение детей в физкультурно-спортивную деятельность, организацию их физической активности;
- укрепление здоровья, развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей человека;
- приобретение обучающимися опыта общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной легкоатлетической группы, применение полученных навыков.

Целевые ориентиры воспитания:

- освоение детьми понятия своей российской гражданской принадлежности, сознания единства с народом России;
- установка на здоровый образ жизни, на физическое совершенствование;
- формирование безопасного поведения, стремления к соблюдению норм спортивной этики, уважения к старшим, наставникам в спорте, дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- воспитание сознания ценности физической культуры, этики спорта;
- развитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений, стремления к командному взаимодействию, к общей победе.

Формы и методы воспитания

Воспитательная среда, в которой развиваются межличностные отношения на основе российских традиционных ценностей, формируется на учебно-тренировочных занятиях и в соревновательном процессе. Основной формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействия в период физической подготовки к участию в спортивных событиях, проводимых в учреждении, на уровне района, края.

На учебно-тренировочных занятиях, подготовках к спортивным соревнованиям и прочим практическим мероприятиям воспитательный маршрут ориентирован на усвоение обучающимися информации, получения опыта деятельности, применение правил поведения и коммуникации, формирование позитивного и конструктивного отношения к происходящим событиям, к членам своей команды, нацеленность на успех, победу.

В воспитательной деятельности с детьми используются такие методы воздействия как: убеждение (разъяснение, внушение), метод положительного примера, одобрения и осуждения, поощрения, развития самоконтроля и самооценки.

Условия воспитания, анализ результатов.

Воспитательный процесс осуществляется на базе учреждения дополнительного образования спортивной школы, расположенной в центре г. Кореновска, на площадках других организаций физической культуры и спорта при выездных соревнованиях. Помещения и территория соответствуют необходимым нормами и требованиям, предъявляемым к организации учебно-тренировочного процесса.

Для установления эмоционально-положительной среды в группе формируется обстановка доброжелательного отношения обучающихся друг к другу, оказывается психологическая поддержка.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, их отношением к тренерам-преподавателям, к выполнению своих заданий по программе. Анализ воспитания не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а направлен на получение общего представления о результатах воспитания при реализации программы: что удалось достичь, что не удалось добиться, причины и возможные ориентиры на будущее.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Здоровьесбережение**		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта -к Дню фигурного катания - к Дню Зимних видов спорта; - к Дню физкультурника	В течение года Январь Февраль Август
1.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); **Беседы с обучающимися на темы :** - Условия для поддержания стабильного здоровья обучающихся; - режим, гигиена, спорт; - питание спортсмена; - сохранение и укрепление здоровья; - формирование культуры здорового человека; - о вреде и влиянии курения, алкоголя, наркомании на здоровье человека.	В течение года 1 раз в квартал
2.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки **Беседы на темы:** - воспитание патриотических качеств; - долг, честь и достоинство; - государственная символика РФ;	В течение года 1 раз в квартал

	служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- гимн Российской Федерации.	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные общеразвивающие программы; - просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению, в интернет-ресурсах.	В течение года Февраль Июнь Август Весь период
3.	**Развитие творческого мышления**		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - организация и проведение Дня открытых дверей.	В течение года Октябрь
4.	**Работа с родителями (законными представителями) и обучающимися**		
4.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на установление контакта с обучающимися и их родителями	- проведение родительских собраний; - индивидуальные беседы; - совместные мероприятия с обучающимися и их семьями. - осуществление контроля за успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах.	2 раза в год В течение года

12. Перечень информационного обеспечения

Список литературы

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов.- Киев: Олимпийская литература, 1999.
3. Система подготовки спортивного резерва. Под общей редакцией В.Г. Никитушкина. М., 1994.
4. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М., ФиС., 1987.
6. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена.- Киев, 1984.
7. Детская спортивная медицина/ Под редакцией С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева.- М.: Медицина, 1980.
8. Журнал «Физкультура и спорт»
9. «Теннис. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» (Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту)/ под общ. ред. проф. В.А.Голенко, проф. А.П. Скородумовой. - М.: Советский спорт, 2007. - 137 с.
10. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации» (Методические рекомендации)/ под редакцией И.И. Столова. - М.:Советский спорт, 2007. - 136 с.

Интернет ресурсы:

http://www.edu.ru/ Российское образование Федеральный образовательный портал
https://web.archive.org/web/20191121151247/http://fcior.edu.ru/ Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
https://web.archive.org/web/20191122092928/http://window.edu.ru/ Бесплатная электронная библиотека онлайн «Единое окно к образовательным ресурсам»
http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации.
http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России.
https://kubansport.krasnodar.ru/ Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
https://minobr.krasnodar.ru/ Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края

Приложение № 1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения программы

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Вышка судейская теннисная	штук	1
2.	Корзина для теннисных мячей на 200-350 мячей	штук	3
3.	Набор из мишеней, линий, фишек, конусов	штук	2
4.	Сетка теннисная	комплект	1
5.	Сетка теннисная детская для мини-тенниса	комплект	4
6.	Скамья теннисная	штук	2
7.	Станок для натяжки ракеток	штук	1
8.	Стойки для теннисной сетки	штук	2
9.	Гантели переменной массы (от 0,5 до 10 кг)	комплект	1
10.	Мат гимнастический	комплект	4
11.	Мячи набивные (медицинболы) (от 0,5 до 5 кг)	комплект	1
12.	Мячи футбольные и волейбольные	штук	5
13.	Мяч-полусфера	штук	4
14.	Ноутбук	штук	1
15.	Секундомер механический или электронный	штук	3
16.	Скакалка спортивная	штук	5
17.	Скамейка гимнастическая	штук	8
18.	Эспандер трубчатый резиновый с ручками	штук	5

Приложение № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Мяч теннисный	штук	на обучающегося	55	1
2.	Ракетка теннисная	штук	на обучающегося	1	3