

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Дом детского творчества

«Утверждено»  
Педагогическим советом  
Протокол № 1 от 30 августа 2019 года  
Приказ №33 от 30 августа 2019г.

## **ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА «ТЕННИС»**

### **Секция «Теннис»**

Срок реализации программы: 3 года

Возраст детей: 7-18 лет

Составил:  
Орлов Михаил Иванович,  
педагог дополнительного образования

г. Нелидово

2019г.

## Пояснительная записка

«Теннис» – это динамичная образовательная программа учреждения дополнительного образования, которая заключается в реализации образовательной программы трехступенчатой спортивной подготовки теннисистов:

- первая ступень – начальная подготовка;
- вторая и третья ступени – обучение мастерству теннисной игры.

### Основные принципы спортивного объединения:

- наличие единого контингента воспитанников;
- взаимосвязь общефизического, спортивного, нравственного коммуникативного и адаптивного направлений образовательной деятельности;
- единый образовательный процесс, построенный на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности, результативности;
- осуществление единства обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонификации образовательного процесса;
- обеспечение базовых знаний, умений и навыков, развитие способности профессиональной игры в теннис.
- определенные спортивные достижения учащихся и возможности прогнозирования их личностного роста.

**Целью программы «Теннис»** является допрофессиональная начальная подготовка и обучение мастерству игры.

Главными ориентирами программы «Теннис» являются:

- сочетание требований к дополнительному образованию и возможностей физического развития;
- учет способностей воспитанников в данном виде спорта;
- актуальность развития двигательной активности учащихся в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

Программа «Теннис» является образовательной, реализующей задачи формирования у детей устойчивого интереса к физической культуре и спорту, обучения их теннисной игре и развития соответствующих способностей.

Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования – это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для его освоения. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности

в движении.

Существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого подростка является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что ребенок находит свой круг общения, новых друзей, разделяющих его интересы.

Здесь родители лучше узнают возможности и способности своих детей. Нередко они разделяют с ними увлечение спортом. И это очень сближает детей и родителей.

#### **Задачи программы**

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, теннисе.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в теннис.
- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям теннисом, физической культурой и спортом.
- Выработать у воспитанников навыки самостоятельных занятий теннисом, умение организовать собственную тренировку.
- Научить совместному разбору игр, выработать навыки судейства теннисной игры.
- Привлечь родителей воспитанников к занятиям, поощрять их интерес к достижениям своих детей в секции тенниса.
- Развить у них глубокий интерес к теннису.

Образовательная программа обеспечивает реализацию **основных направлений** для детей:

- Базовые знания, умения и навыки теннисной игры.
- Оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Физическое воспитание, способствующее подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка.
- Воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.
- Снятие у воспитанников психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.
- Организация активного отдыха учащихся, создание комфортного круга общения.

Данная программа рассчитана на детей от 7 до 18 лет, которые распределяются по трем **возрастным категориям**:

- 7-9 лет – младшие воспитанники;
- 10-12 лет – учащиеся средней группы;
- 13-17 лет – старшие воспитанники.

Образовательная программа построена по ступенчатой системе образования и рассчитана на 3 года обучения.

Основой содержания двух ступеней образовательной программы являются общие требования «Базовые знания, умения и навыки».

Базовые знания, умения и навыки теннисной игры разделяются на следующие группы:

1. Овладение элементарными физическими упражнениями, способами усложнения упражнений, навыками самосовершенствования.
2. Воспитание навыка самостоятельных физических занятий.
3. Выработка первичных навыков и развитие техники теннисной игры.
4. Методика продвижения от основных теннисных движений к более сложным приемам игры.
5. Устойчивые знания правил теннисной игры и судейские навыки.
6. Знания по истории тенниса, информация об особенностях современных соревнований по теннису, о лучших теннисистах мира, о российской школе тенниса.
7. Приобретение навыков самоконтроля и самоанализа в теннисной игре, в общении, на соревнованиях.
8. Овладение приемами помощи и самопомощи при различных неопасных, простых травмах.

### Учебный план 1-го года обучения

**Цель:** общее физическое воспитание детей и развитие у них устойчивого интереса к спорту, формирование базовых знаний, умений и навыков теннисной игры.

#### Задачи:

- реализация программы развития у детей полноценного физического здоровья;
- освоение детьми элементарных навыков и приемов игры в теннис;
- начальная физическая подготовка;
- первичные навыки самопомощи.

<b>Базовые разделы программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
Теоретические занятия	16
Упражнения, отработка движений	94
Занятия общей физической подготовкой	20
Соревнования	14
Итого:	144

## Учебный план 2-го обучения

**Цель:** усложнение задач физического воспитания детей, формирование и развитие устойчивых знаний, умений и навыков теннисной игры.

### Задачи:

- реализация программы укрепления физического здоровья воспитанников;
- освоение детьми различных навыков и приемов игры в теннис;
- общая физическая подготовка учащихся;
- развитие умений и навыков самостоятельных занятий теннисом и физическими упражнениями;
- овладение навыками и приемами самопомощи.

<b>Базовые разделы программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
Теоретические занятия	16
Упражнения, отработка движений	94
Занятия общей физической подготовкой	20
Соревнования	14
Итого:	144

## Учебный план 3-го года обучения

**Цель:** овладение различными приемами теннисной игры, завершение первой ступени образования и переход к программе второй ступени.

### Задачи:

- усложнение программы физического воспитания;
- введение в начала мастерства теннисной игры;
- общая физическая подготовка;
- развитие навыков организации самостоятельной тренировки, участие в спортивных соревнованиях, воспитание этики спортивного общения;
- овладение способами оказания первой медицинской помощи.

<b>Базовые разделы программы</b>	<b>Кол-во часов</b>
Теоретические занятия	16
Упражнения, отработка движений	98
Занятия общей физической подготовкой	80
Соревнования	22
<b>Итого:</b>	<b>216</b>

### **Прогнозируемые результаты**

В результате трехлетнего освоения программы «Теннис» дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- умеют профессионально обращаться с ракеткой, пользуясь несколькими хватками;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- умеют играть со спарринг-партнером через сетку и использовать в игре все изученные приемы;
- знают историю спорта вообще и тенниса в частности;
- умеют играть на счет и судить соревнования по теннису;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

**Основными результатами выполнения программы «Теннис» являются:**

- укрепление здоровья детей;
- рост физических и спортивных показателей у каждого воспитанника в течение одного этапа занятий (учебный год);
- проявление устойчивого интереса к занятиям спортом и физической культурой;
- навыки самостоятельных занятий.

## Учебно-тематические план 1-го года обучения

Тема занятия	Кол-во часов
сентябрь	
Вводное занятие. Ознакомление с планом работы и расписанием. Инструктаж по технике безопасности, правилам поведения.	2
Теоретические занятия.	2
Упражнения на развитие мышц рук и ног.	2
Упражнения для развития координации движений.	4
Занятия общей физической подготовкой.	2
Игровой соревновательный момент	2
октябрь	
Теоретические занятия.	2
Отработка движений на площадке, одновременная работа рук и ног.	4
Упражнения «Школы мяча», знакомство с теннисным мячом.	2
Упражнения с мячом, обучение движению, производимому одновременно с отстукиванием мяча.	2
Упражнения с мячом на концентрацию внимания.	2
Знакомство с ракеткой, упражнения для укрепления кистей рук.	2
Занятия общей физической подготовкой.	2
Веселые старты	2
ноябрь	
Теоретические занятия.	2
Упражнения с ракеткой и мячом, обучение движению с ракеткой по площадке.	2
Упражнения на отбивание мяча ракеткой от пола. Отработка ударов.	2
Упражнения на подбрасывание мяча ракеткой вверх. Отработка ударов.	2
Упражнения с мячом и ракеткой на концентрацию внимания.	2
Упражнения по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию, подтягиванию.	2
Обучение имитации ударов справа.	2
Занятия общей физической подготовкой.	2
Личные соревнования по теннису «Лучшая ракетка»	2
декабрь	
Теоретические занятия.	2
Упражнения для ног при имитации ударов справа.	2
Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2
Обучение имитации ударов слева.	4
Упражнения для ног при имитации ударов слева.	2
Упражнения с мячом, удары ракеткой по мячу.	2
Занятия общей физической подготовкой.	2

Городские личные соревнования по теннису «Зимний кубок»	2
январь	
Теоретические занятия.	2
Упражнения на координацию движений, подбрасывание мяча и имитацию ударов.	2
Отработка ударов справа и слева мячом об стенку.	2
Отработка ударов справа и слева об стенку, упражнения на отработку прицельности ударов.	2
Отработка ударов справа через сетку.	2
Занятия общей физической подготовкой.	2
февраль	
Теоретические занятия	2
Отработка ударов слева через сетку.	4
Обучение левой хватке ракетки.	2
Отработка смены хватки ракетки.	2
Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2
Занятия общей физической подготовкой.	4
Городские соревнования по теннису в честь Дня Защитника Отечества	2
март	
Теоретические занятия	2
Отработка ударов слева через сетку.	6
Обучение левой хватке ракетки.	2
Отработка смены хватки ракетки.	2
Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2
Занятия общей физической подготовкой.	2
Городские соревнования по теннису в честь Дня 8 марта	2
апрель	
Теоретические занятия	2
Отработка ударов слева через сетку.	4
Обучение левой хватке ракетки.	2
Отработка смены хватки ракетки.	2
Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	4
Занятия общей физической подготовкой.	2
Личные соревнования по теннису	2
май	
Отработка игры через сетку по линии.	2
Отработка игры через сетку кроссом.	2
Игра об стенку со сменой хватки ракетки.	2
Занятия общей физической подготовкой.	2
Участие в творческих мастерских	1
Итоговое занятие. Диагностика	3
<b>Итого:</b>	<b>144</b>

## Учебно-тематический план 2-го года обучения

Тема занятия	Кол-во часов
Ознакомление с планом работы и расписанием. Инструктаж. Разминка.	2
Упражнения на развитие мышц ног.	2
Упражнения на развитие мышц рук.	2
Упражнения на развитие координации движений.	2
Упражнения на развитие плечевого пояса.	2
Повторение имитации ударов справа.	2
Повторение имитации ударов слева.	2
Отработка ударов справа мячом об стенку.	2
Отработка ударов слева мячом об стенку.	2
Игра через сетку. Удары справа «с отскока» по линии.	2
Игра через сетку. Удары слева «с отскока» по линии.	2
Игра через сетку. Удары справа «с отскока» кроссом.	2
Игра через сетку. Удары слева «с отскока» кроссом.	2
Соревнования по бегу, прыжкам в длину, высоту, отжиманию.....	4
Отработка игры через сетку, игра кроссом, по линии.	4
Имитация «резаных» ударов.	4
Отработка «резаных» ударов у стенки.	4
Имитация «крученых» ударов.	4
Отработка «крученых» ударов у стенки.	4
Отработка игры через сетку с использованием «крученых» и «резаных» ударов.	4
Имитация ударов справа «с лета».	4
Отработка ударов справа «с лета» об стенку.	4
Имитация ударов слева «с лета».	4
Отработка ударов слева «с лета» об стенку.	4
Отработка ударов «с лета» справа и слева через сетку.	4
Игра через сетку с выходом вперед и игрой у сетки.	4
Игра через сетку с применением различных приемов.	2
Имитация подачи.	2
Отработка правильного подбрасывания мяча.	2
Отработка подачи. Движение ног при подаче.	4
Отработка подачи через сетку.	4
Игра через сетку с подачи.	4
Теоретические занятия.	16
Соревнования	10
Занятия по общей физической подготовке.	20
Итоговое занятие.	2
<b>Итого:</b>	<b>144</b>

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

Тема занятия	Кол-во часов
Организационное занятие. Ознакомление с планом работы и расписанием.	2
Упражнения на развитие координации движений.	2
Отработка ударов справа и слева мячом об стенку.	4
Игра через сетку. Удары справа и слева «с отскока» по линии.	4
Игра через сетку. Удары справа и слева «с отскока» кроссом.	4
Игра через сетку. Удары справа и слева «с лета» и «с полулета».	4
Имитация удара «смеш».	2
Отработка ударов «смеш».	4
Отработка подачи через сетку.	2
Отработка взаимодействия игроков при парной игре.	4
Отработка «резаных» ударов.	4
Отработка «крученых» ударов.	4
Отработка укороченных ударов.	4
Отработка и выполнение топ-спинов.	4
Отработка ударов справа и слева «с полулета» об стенку.	2
Отработка ударов справа и слева «с полулета» через сетку.	4
Отработка у стенки чередования ударов «с лета» и «с полулета».	4
Отработка через сетку чередования ударов «с лета» и «с полулета».	4
Игра через сетку с выходом к сетке и игрой «с лета» и «с полулета».	2
Движения теннисистов в необычных ситуациях.	2
Игра через сетку. Тренинг движений с попеременными ударами по линии и кроссом.	6
Игра парами. Отработка сложных комбинаций со сменой темпов.	6
Игра через сетку с подачи с применением различных приемов.	6
Игра через сетку с подачи.	8
Игра через сетку с подачи парами.	4
Теоретические занятия.	16
Соревнования	22
Занятия по общей физической подготовке.	80
Итоговое занятие.	2
<b>Итого:</b>	<b>216</b>

## Список литературы

1. Белиц-Гейман С.П. Теннис для родителей и детей. – М.: Просвещение, 1988.
2. Барстоу Дж. Уроки тенниса. – Л.: Ленинградский издатель, 1984.
3. Кондратьева Г.А., Шокин А.И. Теннис в спортивных школах. – М.: Агриус, 1975.
4. Лейвер Р. Как побеждать в теннисе – М., 1988.
5. Лот Ж.-П. Теннис за три дня.– М.: Просвещение, 1975.
6. Машка Олдржих, Шафаржик В. Начальная школа тенниса. – М.: ВИСПО, 1988.
7. Малов Ю.А. Спектакль на траве. – М., 1988.
8. Новиков А.В., Кукушкин В.В. Большой шлем или Четыре теннисных туза. – М.: Советский спорт, 1990.
9. Шаповалова О. Теннис для начинающих – М.: Вече, 2002.