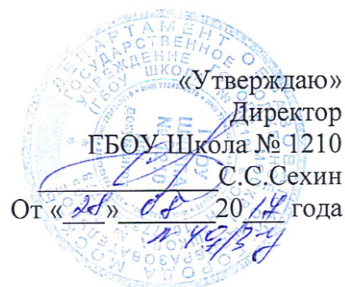


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«Школа № 1210»

**ГБОУ Школа № 1210**

Принята на заседании  
методического совета  
Протокол № 1  
от « 25 » 08 2017 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТЕННИС»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст учащихся: 7-16 лет  
Срок реализации: 1 год

**Автор программы:**  
Окунь А.Г.  
педагог дополнительного образования

Москва, 2017

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа по большому 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 укреплению здоровья подрастающего поколения.

Настоящая программа решает образовательные задачи и имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная программа направлена на формирование средствами тенниса гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребенка.

Наиболее вероятная версия происхождения слова «Теннис» основана на том, что французские игроки, коим и принадлежит приоритет, перед тем как ввести мяч в игру, восклицали: «Tennes!» - «Держи!», «Принимай!».

«Поле боя» - современный теннисный корт, представляет собой прямоугольную теннисную площадку, разделённую посередине сеткой. Теннисный поединок разворачивается следующим образом:

- розыгрыш очка на гейме начинается с подачи подающего игрока;
- принимающий должен отразить поданный мяч только после его первого отскока от корта;
- дальнейший обмен ударами происходит как с лёта, так и по отскочившему мячу;
- игрок проигрывает очко, если он не сумел послать мяч в пределы площадки соперника или не успел отбить мяч до его второго отскока.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно – спортивная.

**Актуальность.** По своему воздействию теннис является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования и оценивание пространственных силовых временных параметров движений, способность к согласованию движений).

Сутью и особенностью тенниса является мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом.

Не зря многие рассматривают теннис как модель современной жизни, пользующейся большой популярностью у молодежи и взрослых. Многие взрослые, приобщившись к теннису в юношеском возрасте, с удовольствием отдают свой досуг и отдых этому наиболее эмоциональному виду двигательной активности человека.

### **Педагогическая целесообразность**

В процессе занятий развиваются разнообразные физические способности: скоростные, скоростно-силовые (рывки, прыжки, броски, передача мяча и т.п.), выносливость (длительное выполнение упражнений с мячом), а также всевозможные сочетания двигательных способностей.

Одновременно теннис оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, мышление, воображение т.п.), на воспитание нравственных и волевых качеств, что создается главным образом необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых, командных взаимодействий партнеров и соперников. Особенно упражнения содействуют воспитанию таких волевых качеств, как инициативность и самостоятельность, поскольку игроку приходится самостоятельно (быстро и своевременно) принимать решения и осуществлять двигательные действия.

Игровые упражнения и форма занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий. Это позволяет подобрать индивидуальные упражнения по степени трудности для каждого.

Данная программа разрабатывалась на основе анализа опыта работы ведущих тренеров и спортсменов страны, а также на основе опыта, приобретенного при работе в объединении тенниса.

**Цель программы** – овладение основными техническими приемами тенниса, совершенствование навыков игры в теннис, воспитание физически и духовно развитых детей и подростков посредством занятий данным видом спорта.

#### **Задачи программы:**

- обучение техническим приемам игры в теннис;
- развитие ориентирования в пространстве, быстроты реакции, силовых и временных параметров движения, способности к согласованию отдельных движений в целостные комбинации;
- воспитание нравственных и волевых качеств (в частности психологической устойчивости в сложных ситуациях), воспитание инициативности и самостоятельности;

#### **Педагогические идеи и принципы**

Программа направлена на воспитание и социально-культурную адаптацию детей и подростков и может быть реализована при помощи многих видов полезной деятельности.

Базовый уровень предполагает обучение технике основных ударных движений: крученые и резаные удары с отскока, удары с лёта, смэш, реверс, подача.

Программа должна опираться на ряд положений, позволяющих объективно судить о предпосылках не только грамотного усвоения материала, но и его будущего правильного применения:

**Возраст обучающихся** – 7-16 лет.

**Срок реализации** - 1 год.

#### **Форма и режим занятий**

Форма занятий – групповая. Режим занятий – 3 раза в неделю по 1 часу, (108 часов) (по желанию возможно 2 раза в неделю, 72 часа)

Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих компонентов: организационных моментов, дыхательной гимнастики, коротких перерывов, проветривания помещений. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих компонентов: организационных моментов, дыхательной гимнастики, коротких перерывов, проветривания помещений. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Представлено планирование тренировочного занятия, которое применяется в ходе обучения:

Все тренировочные занятия состоят из 3-х частей:

- подготовительной (или разминки);
- основной;
- заключительной.

Подготовительная часть 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 тренировочного занятия: обучение техническому действию, совершенствование технического действия или технико-тактических действий, воспитания физических качеств.

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

#### **Формы и методы образовательного процесса**

Учебная группа включает мальчиков и девочек в возрасте 7-16 лет, физически подготовленных. Желательным условием является успешная учеба в школе в сочетании с регулярными занятиями теннисом. Дети принимают активное участие в спортивных соревнованиях и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы.

В качестве основной, принята стандартная методика обучения игры в теннис. Процесс обучения разбивается на простые, но наиболее важные блоки, что помогает обучающимся быстрее запоминать как отдельные элементы, так и весь комплекс ударных движений.

Все удары в теннисе подчиняются определенным законам физики и биомеханике. Стандартная методика строится на элементах, которые по науке должны быть общими для всех ударов, и в то же время учитывать индивидуальность стиля.

Подчеркивая важность основных принципов, с одной стороны, и индивидуальность стиля, с другой стороны, ученик достигает определенных навыков в теннисе.

### Учебно - тематический план

№	ТЕМА	Всего	Теория	Практика
	<b>Тема 1: «Общие сведения» - занятия №1 (2 часа)</b>			
1	История тенниса. Новости тенниса. Правила игры. Сведения о строении организма. Гигиена. Правила техники безопасности на тренировках.	2 (1)	2 (1)	-
	<b>Тема 2: «Крученный удар» справа, слева (28 часов)</b>			
2	Хватка ракетки, структура ударного движения (замах, приближение ракетки к мячу, контакт с мячом, проводка, торможение ракетки).	4 (3)	2 (1)	2
3	Практическое занятие.	4 (3)	-	4 (3)
4	Работа ног, работа корпуса.	4 (3)	-	4 (3)
5	Практическое занятие.	6 (4)	-	6 (4)
6	Траектория и динамика движения «зеркала» ракетки.	4 (3)	-	4 (3)
7	Практическое занятие.	6 (5)	-	6 (5)
	<b>Тема 3: «Удар над головой» (28 часов)</b>			
8	Хватка ракетки. Исходное положение. Специфика ударного движения. Перенос центра тяжести.	2	-	2
9	Практическое занятие. Игра со стенкой.	4 (3)	-	4 (3)
10	Практическое занятие. Партнер у сетки.	6 (5)	-	6 (5)
11	Практическое занятие. Партнер на хафкорте.	6 (5)	-	6 (5)
12	Практическое занятие. Партнер на задней линии.	6 (5)	-	6 (5)
13	Зачетное занятие.	4 (1)	-	4 (1)
	<b>Тема 1: «Общие сведения» - Занятие №2 (2 часа)</b>			
14	История тенниса. Новости тенниса. Правила игры. Сведения о строении организма. Гигиена.	2 (1)	2 (1)	-

	Правила ТБ на тренировках.			
	<b>Тема 4: «Поддача» (25 часов)</b>			
15	Хватка ракетки. Положение «статуетка». Подброс мяча. Специфика ударного движения.	2	-	2
16	Практическое занятие. Броски мяча на дальность. Подбрасывание мяча на струнную поверхность лежащей на полу ракетки.	4 (3)	-	4 (3)
17	Практическое занятие. Поддача в учебную стенку.	4 (2)	-	4 (2)
18	Практическое занятие. Поддача с хавворта.	4 (2)	-	4 (2)
19	Практическое занятие. Поддача в партнера.	4 (2)	-	4 (2)
20	Практическое занятие. Поддача с задней линии.	4 (2)	-	4 (2)
21	Зачетное занятие.	3 (1)	-	3 (1)
	<b>Тема 5: «Удар с лёта» (15 часов)</b>			
22	Хватка ракетки. Специфика ударного движения с лёта. Исходное положение для удара слева. Исходное положение для удара справа.	2	2	-
23	Удары из исходного положения.	4 (3)	-	4 (3)
24	Игра с партнером на удержание мяча (партнер на задней линии).	5 (4)	-	5 (4)
25	Практическое занятие.	4 (3)	-	4 (3)
	<b>Тема 6: «Удар с полулёта» (6 часов)</b>			
26	Хватка ракетки. Специфика ударного движения с полулёта.	2 (1)	2 (1)	-
27	Игра с партнером на удержание мяча.	2 (1)	-	2 (1)
28	Практическое занятие.	2 (1)	-	2 (1)
	<b>Тема 7: «Итоговое занятие» (2 часа)</b>			
29	Оценка возможностей каждого ученика по показанным результатам, рекомендации на следующий год.	2 (1)	-	2 (1)

**Всего 108 часов. (72) часа**

#### **Содержание**

Программа рассчитана на 108 часов обучения и содержит следующие разделы:

- История тенниса.
- Правила игры.
- Сведения о строении организма, влияние физических упражнений на организм.
- Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.
- Техника безопасности на тренировках, предупреждение травматизма.
- комплекс разминочных упражнений:

- упражнения для развития мышц рук, упражнения для развития мышц туловища, упражнения для развития мышц ног;
- бег.
- 
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития быстрого принятия решения;
- упражнения для развития скорости движения;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития концентрации внимания.

**Основы теннисной техники:**

- удары с отскока;
- подбивание мяча ракеткой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
---

<i>№р азде ла и тем ы</i>	<i>Название разделов и тем</i>	<i>Форма заня тия</i>	<i>Содержание разделов и тем</i>	<i>Методическое обеспечение</i>	<i>Подведение итогов по разделам и темам</i>
<b>I ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом. Оборудование и инвентарь для занятий теннисом.	Тематическое занятие	Особенности поведения на теннисном корте. Техника безопасности при проведении групповых занятий. Покрытие корта. Теннисная сетка. Судейское кресло. Санитарно-гигиенические условия. Состояние здоровья. Травма. Спортивная обувь, одежда. Теннисная ракетка. Теннисный мяч.	«Чтобы уметь, надо знать» Беседы проводятся в виде тематического занятия с демонстрацией учебных наглядных материалов.	Инструктаж по технике безопасности. Конкурс рисунков. Викторина «Теннис».
2.	Теннис как вид спорта. История возникновения и развития.	Тематическое занятие	Первые упоминания о теннисе. Теннис во Франции. Предшественники теннисной ракетки и мяча. Теннис в Англии. Сферистика Уингфилда Уолтера. Рождение современного тенниса. Уимблдонский лаун-теннисный и крикетный клуб. Первые теннисные турниры. Теннис на Олимпиаде в Афинах в 1896 году.		
3.	Правила игры в теннис.	Тематическое занятие	Счет в теннисе. Разметка корта. Правила игры. Жребий перед началом игры. Правило введения мяча в игру, смены сторон площадки, перерывов, «решающего очка».		
<b>II ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.	Строевые упражнения	Учебно-тренировочное занятие	Построение в шеренгу, колонну. Сдача рапорта. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «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 тренировочных занятий по ОФП зависит от индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности. Занятия по ОФП проводятся по объемному	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		

			<p>туловища вправо и влево из различных исходных положений, наклоны.</p> <p>Для мышц ног: поднятие и опускание ног вперед, в стороны, назад, полуприседания, приседания, выпады, круговые движения, подскоки.</p> <p>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.</p>	<p>варианту (выполнение упражнения в большом объеме, но не в полную силу) и по интенсивному варианту (приложение значительных усилий).</p>	
3.	Упражнения для формирования правильной осанки.	Учебно - тренировочные занятия	Упражнения для глаз, шеи, позвоночника стоя, в висе, при движении, упражнения на гибкость, растяжки, упражнения на равновесие.		
4.	Общеразвивающие упражнения с предметами.	Учебно - тренировочные занятия	<p>С короткой скакалкой, подскоки в различном темпе, бег и эстафеты со скакалкой.</p> <p>С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки, перешагивания и перепрыгивания через палку.</p> <p>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.</p>		
6.	Легкоатлетические упражнения.	Учебно - тренировочные занятия	Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в присяде, с подскоками, приставными и скрестными шагами, обычный бег с высоким поднятием 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 - тренировочные занятия	Быстрый бег боком, с изменениями направления и способа передвижения, рывки из стартового положения теннисиста, разнообразные прыжки, прыжки с касанием высоко подвешенного предмета, эстафеты.		



III СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА					
1.	Скоростные способности	Учебно - тренировочные занятия	Вратарские упражнения, упражнения с большой частотой шагов, упражнения на быстроту начала движения и быстроту набора скорости. 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 тренировки – повторный (продолжительность выполнения упражнений 6-7 с с максимальной интенсивностью, 4-10 повторений, паузы 2-3 мин)	Зачетное занятие. Тесты на школу мяча. Тесты на школу ракетки.
2.	Силовые способности	Учебно - тренировочные занятия	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, лазание по канату, 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. Подвижные игры: «Перетягивание соперника», «Единоборство», «Качели»	Метод повторных усилий (5-15 повторений, 3 и более походов, паузы 1-3 мин)	
3.	Координационные способности	Учебно - тренировочные занятия	Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, затем обратно в исходное положение. Различные прыжки, ловля мяча, напрыгивание на скамейку. Вратарские упражнения. Школа мяча. Школа ракетки. Подвижные игры: «Кто вперед», «Поймай палку», «Самый ловкий», «Шнырок».		
4.	Гибкость	Учебно - тренировочные занятия	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	Количество движений в суставах при развитии подвижности: голеностопный – 20, коленный -20, лучезапястный - 30, плечевой - 50,	

			ноги, согнутой в колене, обхватив голень, «замок». Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.	тазобедренный - 60, позвоночные – 90 (в процентах)	
5.	Выносливость	Учебно - тренировочные занятия	Бег равномерный и переменный. Спортивные игры. 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	
<b>IV ТЕХНИКО – ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1.	Специальные подготовительные упражнения с теннисным мячом	Учебно - тренировочные занятия	<p>Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-вправо движением, напоминающим выполнение удара справа.</p> <p>Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-влево движением, напоминающим выполнение удара слева.</p> <p>Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара справа.</p> <p>Поймать мяч, отскочивший от тренировочной стенки после его удара о землю, движением, напоминающим выполнение удара слева.</p> <p>Поймать отскочивший от тренировочной стенки мяч с лета, движением, напоминающим выполнение ударов справа и слева.</p>	<p>Мяч ловится правой рукой в момент выноса руки вперед.</p> <p>Мяч ловится левой рукой в момент выноса рук вперед.</p>	Выполнение упражнений под наблюдением тренера.
2.	Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах, хватке ракетки	Учебно - тренировочные занятия	Фиксация точки удара с помощью тренера.	Точка удара вынесена вперед в сторону, плоскость ракетки перпендикулярна площадке. При ударе справа левая нога впереди, но не перекрывает	Выполнение ударов под наблюдением тренера.

				правую. При ударе слева правая нога в стороне-впереди, явно перекрывая левую ногу.	
3.	Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног.	Учебно - тренировочные занятия	Одиночные удары со своего подброса в фон, стенку. Одиночные удары с подброса мяча партнером с расстояния 3-4м (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.	Учебно - тренировочные занятия	Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3-4м.	Корректировать положение учащегося и его подход к мячу («близко», «впереди», «пропустил», «тянешься», «поздно», «раньше», «не успел», «не той ногой»).	
5.	Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности	Учебно - тренировочные занятия	Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3-4м. Исходное положение – положение готовности. Перекидка мяча через сетку с партнером в 3-4м от сетки. То же самое – у тренировочной стенки	Начало движения осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую учеником.	
6.	Удары слета. Формирование представления о точке удара, положении	Учебно - тренировочные занятия	Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения.	Головка ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди	

	ракетки и игрока в момент контакта с мячом.	занятие		туловища на 30-40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева – правая. Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой учеником.	
7.	Удары слета. Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева.	Учебно - тренировочное занятие	Подброс мяча рукой на ракетку учащегося, выполняющего упражнение в паре с партнером; расстояние 1-1,5м. 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 учеником.	
8.	Удары слета. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности	Учебно - тренировочное занятие	Подброс мяча вправо и влево от учащегося 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 учеником. Начало движения вправо или влево осуществляется толчком разноименной с ударом ноги. Корректировка постановки ног.	

9.	Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока	Учебно - тренировочные занятия	Фиксация точки удара и положения учащегося посредством показа и объяснения.	Точка удара строго сверху впереди.	
10.	Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредительного положения.	Учебно - тренировочные занятия	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.	Подача. Выполнение ударного движения.	Учебно - тренировочные занятия	Использовать броски мяча, палки в цель. Выполнять ударное движение в тренировочную стенку.	Следить за тем, чтобы учащийся выполнял броски не теряя равновесия и не меняя фиксированной постановки ног.	
<b>V ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА</b>					
1.	Правила игры в теннис	Учебно - тренировочные занятия	Учебно-тренировочная игра на счет.	Счет в теннисе. Разметка корта. Правила игры. Жребий перед началом игры. Правило введения мяча в игру, смены сторон площадки, перерывов, «решающего очка».	Судейство на учебных соревнованиях.

### Методическое обеспечение

Теннис – чрезвычайно сложный (по технике движений) вид спорта. Он отличается большим разнообразием теннисных ударов, а каждый вид теннисного удара является одновременной комбинацией сложных движений ног, корпуса, рук. При этом требования к «Правильности» движений все время меняется в процессе розыгрыша каждого очка. Недаром специалисты считают теннис «шахматами в движении», а по образному выражению В. Набокова: «Теннис – это божественное сочетание державной мощи и нежнейшей точности».

Эффективная игра в теннис возможна только после того, как все группы мышц «запомнили» свои задачи, теннисисту больше не надо контролировать их работу, и все его внимание может быть сосредоточено на игре.

Следовательно, в процессе обучения должны быть решены следующие задачи:

- изучение специфики теннисных движений;
- наработка мышечной памяти;
- тренировка физической выносливости;
- тренировка концентрации внимания;
- тренировка умения одновременно смотреть на мяч и видеть перемещения противника.

#### **Материально – техническая база**

Для занятия тенниса в школе имеется все необходимое оснащение: спортивный зал, учебная стенка, корзины для мячей, мячи, учебные мишени, спортивные маты, шведская лестница).

Для успешного решения поставленных задач в программе предлагаются следующие **формы обучения:**

- теоретические занятия – педагог объясняет логику правильности того или иного движения, демонстрирует движения, формулирует задачу перед учениками, указывает на ошибки детей;
- практические занятия - обучающиеся под контролем педагога закрепляют полученные навыки;
- зачетные занятия – обучающиеся сдают установленные педагогом нормативы;
- контрольные занятия – обучающиеся демонстрируют владение различными теннисными приемами;
- итоговые занятия – оценка достигнутых результатов, рекомендации на следующий учебный год.

В начале каждого занятия обучающиеся выполняют комплекс разминочных упражнений, развивающих силу и выносливость.

Два раза в год проводится занятие, раскрывающие общие положения (история тенниса, правила игры, новое в мире тенниса, гигиена, техника безопасности на тренировках).

Теннис – чрезвычайно сложный (по технике движений) вид спорта. Он отличается большим разнообразием теннисных ударов, а каждый вид теннисного удара является одновременной комбинацией сложных движений ног, корпуса, рук. Недаром специалисты считают теннис «шахматами в движении».

#### **Список литературы**

1. Янчук В.Н. – «Теннис. Простые истины мастерства, М., «АСТ-ПРЕСС», 2001.
2. Голенко В.А., Скородумова А.П., Тарпищев Ш.А. – «Школа тенниса», М., «Дедалус», 2001.
3. Белиц-Гейман С.П. – «Теннис: Школа чемпионской игры и подготовки», М., «АСТ-ПРЕСС», 2001.
4. Белиц-Гейман С.П. – «В мире большого тенниса», М., СП «Интерграф Сервис», 1994.
5. Денис Ван дер Мер – «Справочник инструктора. Обучение теннису», Профессиональный теннисный клуб США, South Carolina 29938 USA, 1995.
6. Денис Ван дер Мур, Кен Де Харт – «Книга инструктора USPTR. Международный сборник упражнений», Профессиональный теннисный клуб США, South Carolina 29938 USA, 1984.