

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Москвы  
«Школа № 902 «Диалог»»  
(ГБОУ Школа № 902 «Диалог»)

«Утверждаю»  
Директор ГБОУ Школа № 902 «Диалог»  
«Диалог»

Ильяшенко А.В.

« 27 » 08 2015г.



«Согласовано»

Руководитель МО ГБОУ Школа № 902

*О.С. Дегтярева*

Дегтярёва О.С.

« 26 » 08 2015г.

Образовательная программа дополнительного образования детей

**Спортивная секция «Большой теннис»**

(ознакомительный уровень)

Составитель и реализатор программы:  
педагог дополнительного образования  
**Дегтярева Ольга Сергеевна**

Срок реализации: **5 лет**  
Возраст детей: **8-18 лет**

Программа принята  
Педагогическим советом  
ГБОУ Школа № 902 «Диалог»  
Протокол № 1  
от « 27 » августа 2015 г.

Москва 2015 г

## Пояснительная записка

Теннис – один из самых интересных видов спорта, способствующий поддержанию отличной физической формы. Большую роль играет он и в укреплении организма. Игра в теннис в любом возрасте приносит радость, бодрость и прекрасное самочувствие.

Регулярные тренировки укрепляют дыхательную, сердечно-сосудистую и мышечную системы, поэтому профессиональные теннисисты обладают молниеносной реакцией, ловкостью, выносливостью, умением в считанные доли секунды находить неожиданные тактические решения, скоростью, и другими качествами.

Теннис хорош еще и тем, что каждый человек может регулировать передвижение по корту в соответствии с самочувствием и уровнем физической подготовки, потому что в конце розыгрыша каждого мяча предусмотрена пауза, во время которой подбираются мячи, происходит смена сторон при подаче и ее приеме и т.д. В такие моменты игрок может восстановить дыхание.

Таким образом, игра в теннис позволяет сочетать приятное с полезным: интересно и полезно провести свободное время и укрепить при этом здоровье.

Предлагаемая программа является образовательной, имеет физкультурно-оздоровительную направленность и рассчитана на 5 лет обучения. Программа по теннису для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на учащихся 9-17 лет. Занятия включают в себя организационные моменты и здоровье сберегающие технологии (короткие перерывы...).

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Задачи секции в школе заключаются в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых личностей.

Непосредственными условиями выполнения этих задач является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип секции большого тенниса - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) характеристик. В связи с этим, в физическом воспитании выделяют несколько этапов спортивной подготовки, на основании которых решаются цели и задачи.

Организационная структура многолетней спортивной подготовки основывается на **ознакомительном этапе**. Срок реализации программы – 5 лет.

Для анализа и корректировки своей деятельности Школа использует следующие критерии:

- а) на спортивно-оздоровительном этапе:
  - стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
  - уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.
- б) на этапе начальной подготовки:
  - стабильность состава обучающихся. Уровень потенциальных возможностей обучающихся в избранном виде спорта;
  - динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
  - уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.
- в) на учебно-тренировочном этапе:
  - состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.
  - динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения объёмов учебно- тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в Школу обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

На учебно-тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, установленных учебными программами.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в возрасте не должна превышать двух лет.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренера на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно на том же этапе или в спортивно-оздоровительных группах.

### Цель и задачи программы

В настоящей программе формирование групп происходит на трех этапах спортивной подготовки (табл 1):

- **ознакомительный этап (спортивно-оздоровительный этап);**
- **этап начальной подготовки (НП);**
- **учебно-тренировочный этап (УТ).**

#### **Ознакомительный этап.**

На спортивно-оздоровительном этапе в спортивные группы могут приниматься дети от 8-17 лет, имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями и теннисом с разрешения врача-педиатра.

##### ***Цель этапа:***

- привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и **теннисом**;
- улучшение физического, психического и интеллектуального **развития ребенка**, а также укрепление здоровья и обеспечение гармоничного развития;
- овладение основными техническими приемами **тенниса**.

##### ***Задачами этапа являются:***

- комплексное развитие физических качеств необходимых для дальнейшего **обучения теннису**;
- раннее развитие психических качеств и свойств личности, направленных на достижение успеха, уверенности в себе, способствующих развитию образного мышления, комплексно подготавливая ребёнка к учёбе и профессиональной игре в **теннис** (развитие мелкой моторики, координации, внимания, памяти, восприятия);
- развитие творческого потенциала и формирование навыков здорового образа жизни.

#### **Этап начальной подготовки (НП).**

На этапе начальной подготовки, продолжительностью до трех лет, зачисляются учащиеся, прошедшие тестирование физической подготовленности и психических свойств личности с выполнением установленных нормативов.

##### ***Цель, задачи и преимущественная направленность:***

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;

- улучшение всесторонней физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;
- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;
- формирование свойств личности и структуры мотивов, необходимых для достижения высоких результатов в теннисе;
- обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

Таблица 1.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовленности**

Год обучения	Возраст учащихся, лет (класс)	Кол-во уч-ся в учебной группе, чел	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю	Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке
<i>Спортивно-оздоровительный этап (СО)</i>				
	<b>8-17 лет</b>			
1-й период	9-11 лет *(8-12 лет) • 2-6 классы	12-15	114 / 3	Контрольные испытания по физической и технической подготовке. Участие в соревнованиях.
2-й период	12-14 лет *(12-15 лет) • 6-9 классы	12-15	114 / 3	
3-й период	15-17 лет • 9-11 классы	12-15	114 / 3	
<i>Этап начальной подготовки (НП)</i>				
<u>1-й год</u> <b>1-й этап</b>	9-11 лет *(8-12 лет) • 2-6 классы	10-15	114 / 3	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
<u>2-й год</u> <b>2-й этап</b>	12-14 лет *(12-15 лет) • 6-9 классы	10-12	114 / 3	
<u>3-й год</u> <b>3-й этап</b>	12-14 лет *(14-17 лет) • 6-8 классы • *(8-11 классы)	10-12	114 / 3	

**\* Допустимы возрастные изменения при условии небольшой корректировки практической деятельности детей.**

Своеобразие этой программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в теннис. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в теннис таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей занимающихся. Игровая деятельность подчеркивает уникальные возможности не только физические, но и нравственное воспитание детей и подростков, особенно происходит развитие познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие

образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Возраст учащихся: от 8 до 17 лет

### **Психологические особенности:**

#### **Психологические особенности детей младшего школьного возраста.**

Учебная работа младших школьников в основном требует развития первой сигнальной системы – ощущений и восприятий окружающей среды, которая для детей этого возраста является источником многих новых и интересных знаний, закрепляемых в памяти в виде наглядных образов. Следует, однако, учитывать, что способность восприятия и наблюдения у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: они воспринимают внешние явления и предметы неточно, выделяя их случайные признаки и особенности, почему-то привлечшие к себе внимание.

Недостаточно развита у младших школьников также способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут; напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к нервному утомлению.

*П а м я т ь* у младших школьников подобно процессам восприятия все еще имеет наглядно-образный характер: дети легче запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую, смысловую сторону. Они с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую его структуру, его целостность и взаимосвязанность частей; запоминание носит в основном механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия.

Лишь постепенно к концу данного возрастного периода дети научаются приемам преднамеренного запоминания и заучивания.

Чтобы избежать этого, необходимо часто, систематически, на протяжении длительного времени повторять пройденный учебный материал.

*М ы ш л е н и е* у детей в младшем школьном возрасте также отличается наглядно-образным характером: оно неотделимо от восприятия конкретных особенностей изучаемых явлений, тесно связано с деятельностью воображения. Более полезно развивать функцию мышления у детей, вовлекая их в активную практическую деятельность, опирающуюся на познание закономерностей и сущности тех или других явлений (например, активная работа в уголке живой природы). Большое значение для развития функции мышления имеют игры.

Подвижные игры полезны также и для развития способности младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм у детей всегда связан с яркими эмоциональными переживаниями.

Для младших школьников характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, обусловленность определенными формами деятельности, движений, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах (дети этого возраста обладают слабой способностью скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются), быстрая смена как по интенсивности (иногда доходящей до степени аффекта), так и по характеру (младшие школьники не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется теми или иными обстоятельствами).

У младших школьников необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность. Это достигается прежде всего педагогически правильной организацией учебной работы в целом. Большими возможностями в этом отношении располагает физическое воспитание.

#### **Психологические особенности детей среднего школьного возраста.**

Как правило, школьники среднего возраста сознательно относятся к учебной работе, понимают ее отдаленные задачи, а также собственную ответственность за хорошее усвоение знаний; у подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым,

способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий самостоятельно. Они стремятся критически осознать сущность усваиваемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но понять, объяснить и даже доказать его истинность.

В связи с этим *мышление* подростка становится более абстрактным, он начинает применять в процессе мышления приемы абстрагирования, усвоенные при изучении математики, естественных и исторических наук, языка.

Высокого уровня достигает также и способность подростка *управлять своим вниманием*: увеличивается объем внимания, вырабатывается умение концентрировать его и распределять, оно становится преимущественно целенаправленным и устойчивым. Все это позволяет выполнять сложные виды деятельности.

Процесс *запоминания* приобретает у подростков целенаправленный характер. Их память становится продуктивной и точной, у них развиваются навык преимущественно смыслового запоминания.

Значительные изменения происходят в *эмоциональной* сфере подростка. Его уже не удовлетворяют просто эмоциональные состояния, возникающие в процессе той или другой деятельности или в связи с избытком энергии; свое дальнейшее развитие получают сложные высшие чувства - интеллектуальные и эстетические.

### Психологическая характеристика старшеклассников

В старшем школьном возрасте формирование основных психических процессов и качеств личности завершается: по своему содержанию и форме они приближаются к тем, которые характерны для взрослых. Процессы восприятия, внимания, мышления становятся у старшеклассников более организованными; они в совершенстве владеют наиболее рациональными способами усвоения знаний и их запоминания; у них развиваются абстрактное мышление, логическая память, творческое воображение.

**В школьном возрасте при благоприятном развитии физических качеств и физического воспитания детей выделяют чувствительные периоды.** Этот принцип требует соблюдения направленности педагогических воздействий на опережающие в своем развитии органы, структуры и осуществления индивидуального подхода в развитии физических способностей.

возраст	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Физическая координация	+	+	+	+	+					
Статическая выносливость	+	+	+					+	+	+
Силовые качества						+	+		+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+		

**Младший** школьный возраст является благоприятным для развития многих физических качеств. Как мальчики, так и девочки к 9-11 годам достигают относительно высоких возможностей аэробного энергообеспечения мышечной работы. Среди ведущих физических способностей, наиболее интенсивно развивающихся в младшем школьном возрасте, выделяются скоростные и координационные, а также способности к длительному выполнению циклических упражнений умеренной и большой мощности.

**Средний** школьный возраст характеризуется как сложный и противоречивый для развития физических способностей. Его специфической особенностью является бурное половое созревание школьников, определяющее не только биологическое, но и социальное становление. У мальчиков в зависимости от возраста наиболее эффективно поддаются целенаправленному развитию такие способности, как скоростно-силовые (10-11 и 14-15 лет) и собственно силовые (13-14 лет), скорость одиночного движения (10-11 лет) и скорость двигательной реакции (11-12 лет), выносливость в статическом (13-15 лет) и динамическом (11-13 лет) режимах, в зоне максимальной интенсивности (14-15 лет) и зонах субмаксимальной, большой и умеренной интенсивности (10-11 лет), а также способность

выполнять движения сложной координации (10-11 и 14-15 лет) и с большой амплитудой движений (13-14 лет). У девочек наиболее углубленно следует воздействовать на скоростно-силовые способности (11-12 лет), на скорость движений и двигательной реакции (10-11 лет), выносливость в статическом и динамическом режимах работы (10-12 лет), а также давать работу в зонах субмаксимальной (13-14 лет), большой и максимальной интенсивности (10-11 и 13-14 лет). Кроме этого, у девочек - подростков эффективно развиваются координационные способности (11-13 лет) и гибкость (11-12 и 13-15 лет).

**Старший** школьный возраст характеризуется различным сроком окончания биологического (полового) созревания девушек и юношей. К 17-ти годам юноши по большинству показателей превышают уровень физической подготовленности девушек и, в отличие от них, могут выполнять большие объемы работы с высокой интенсивностью.

Направленное развитие физических способностей осуществляется при обязательном дифференцировании содержания педагогических воздействий на девушек и юношей. У юношей педагогические воздействия будут нацелены преимущественно на развитие собственно силовых способностей, способностей, характеризующих физическое качество выносливости (15-17 лет), а также совершенствование вестибулярной устойчивости, точности и скорости двигательных действий. У девушек педагогическому воздействию целесообразно подвергать собственно силовые способности (16-17 лет) и гибкость (16-17 лет).

Средства и методы развития физических способностей необходимо выбирать параллельно тем воздействиям на интенсивно развивающиеся органы и структуры, которые в своем развитии временно отстают.

Вид учебной группы: профильный. Состав: постоянный

Особенности набора детей: свободный

Количество обучающихся по годам обучения: 12-15 человек

Общее количество часов в год: 114 часов

Количество часов и занятий в неделю: 1,5 часа, 2 раза в неделю

Периодичность занятий: 2 раза в неделю

**В процессе обучения игры в теннис обучающиеся приобретает знания и умения.**

***Теоретико-методические знания:***

- место и роль физической культуры и спорта в России;
- состояние и развитие тенниса в мире и России;
- знать физиологические основы жизнедеятельности основных органов и систем организма, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- знать функциональные возможности собственного организма, индивидуальные методики контроля за их развитием, повышением адаптивных свойств организма и своей физической подготовленностью;
- знать способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- знать о воспитании нравственных и волевых качествах теннисиста;
- о гигиене, закаливании, питании и режиме теннисиста
- основы технико-тактических действий теннисиста.

***Практические умения по основам двигательной деятельности:***

- уметь самостоятельно проводить занятия по развитию основных физических качеств;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживающие оптимальный уровень работоспособности;

- уметь тестировать двигательную подготовленность, контролировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений и в состоянии относительного покоя;
- уметь управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- уметь соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, уметь оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- уметь правильно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, техническими средствами физического воспитания.

*В результате занятий у обучающихся развиваются такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость, координация (равновесие и вестибулярная устойчивость, точность в управлении движениями).*

### ***Система оценивания результатов обучения детей***

Аттестация занимающихся будет проходить в форме тестирования по теоретическим и практическим занятиям, в соответствии с пунктами программы.

Основным методом контроля за усвоением знаний является устный опрос, требующий ответов в виде: 1) рассказа (например, о значении занятий физическими упражнениями); 2) описания (например, внешней формы и последовательности движения, составляющих двигательное действие); 3) показа вариантов выполнения упражнения или его отдельных компонентов.

Для контроля за освоением умений по практическим занятиям могут использоваться некоторые подводящие упражнения, применяемые на данном этапе обучения.

Например, **тест** для уровня развития основных двигательных качеств может включать такие задания, как:

- бег на 30 м;
- прыжок в длину с места;
- метание мяча
- «веер» (повторяющиеся один за другим старты в разных направлениях);
- «циркуль» (смены ударной позиции для ударов справа и слева);
- переход из положения лежа в положение сидя;
- бег на длинную дистанцию.

С помощью этих тестов достаточно проверять уровень физической подготовки 2 раза в год (лучше всего в начале и в конце года).

В течение всего года для определения уровня развития двигательных способностей (сила, скорость, гибкость, выносливость, координация) можно использовать контрольные упражнения (тесты):

Для определения уровня развития *скоростно-силовых способностей и силовой выносливости* используются следующие контрольные упражнения: прыжки через скакалку, подтягивания, отжимания от пола или от скамейки, поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями, висы на согнутых и полусогнутых руках, прыжок в длину с места с двух ног, поднимание и опускание прямых ног до ограничителя, прыжок вверх со взмахом и т.д. Критериями оценки служат число подтягиваний, отжиманий и т.д.

Для определения уровня развития *скоростных способностей* используются следующие контрольные упражнения: бег на 30, 50, 60, 100 м (с низкого и высокого старта), «выход к сетке» (резкий рывок вперед к сетке длиной 10 м), «длинный челнок» (бег 6 раз\*8 м в направлении попеременно вправо и влево), «короткий челнок» (12 раз\*4 м).

Для определения уровня развития *выносливости* используются следующие контрольные упражнения (выносливость занимающихся определяется по времени преодоления ими какой-либо достаточно длинной дистанции): для учащихся младших классов длина дистанции составляет 600-800 м; средних классов – 1000 – 1500 м.

Для определения уровня развития *гибкости* служат простейшие контрольные упражнения: «подвижность в плечевом суставе» (выкрут прямых рук, держащих палку



хватом сверху, назад; измеряют расстояние между руками), «подвижность позвоночного столба» (наклон туловища вперед (сидя или стоя) гибкость оценивается с помощью линейки), «подвижность в тазобедренном суставе» (как можно шире развести ноги: 1) в стороны и 2) вперед назад с опорой на руки, уровень подвижности оценивают по расстоянию от пола), «подвижность в коленных суставах» (приседания).

Для определения уровня развития *координационных способностей*: 1) бег «змейкой»; 2) челночный бег 3\*10 м; 3) челночный бег 4\*9 м с последовательной переноской двух кубиков за линию старта; 4) метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений. Кроме того, можно использовать подвижные игры, такие, как «Три квадрата», «Точно в цель», «Рыбалка» и др.

### Планирование учебного занятия

<b>1,5 часа</b>	5 мин	Учебно-организационная работа
	40 мин	Учебное занятие
	5 мин	Перерыв
	35 мин	Учебное занятие
	5 мин	Учебно-организационная работа

### Примерный учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Ознакомительный этап				
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
<b>1</b>	Теоретическая	8	8	6	6	6
<b>2</b>	Общая физическая	26	22	20	20	20
<b>3</b>	Специальная физическая	16	18	18	22	22
<b>4</b>	Техническая	49	45	23	23	23
<b>5</b>	Тактическая	-	4	15	15	15
<b>6</b>	Игровая	-	13	22	22	22
<b>7</b>	Контрольные и календарные игры	-	внутр. сорев	внутр. сорев	внутр. сорев	внутр. сорев
<b>8</b>	Контрольные испытания (Тесты)	6	4	10	6	6
<b>9</b>	Организационные и итоговые мероприятия	9	-	-	-	-
	<b>всего часов за 38 недель</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>

**Учебно-тематический план**  
**Ознакомительный этап 1-й год**

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего часов	Теорет. занятий	Практич. занятий
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>8</b>		
1.1	Физическая культура и спорт в России.		1	
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста.		1	
1.3	Гигиена, закаливание, режим теннисиста.		1	
1.4	Профилактика травматизма в теннисе.		1	
1.5	Физические качества и физическая подготовка.		2	
1.6	Инвентарь, и правила соревнований.		1	
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка.</b>	<b>42</b>		
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> - упражнения с набивными мячами; - упражнения с гимнастической скакалкой; - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения на шведской стенке; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития общей выносливости.	26	-	26
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> - упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; - упражнения для развития качеств необходимых для выносливости; - упражнения для развития игровой ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости; - упражнения с ракеткой; - упражнения с ракеткой и мячом; - имитация ударов с места и с хода.	16	-	16
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>49</b>		
<b>3.1</b>	<b>Отработка основных ударов</b> Основы хватки ракетки; Оптимальный по величине и форме замах; Качественный подход к мячу; Своевременный момент удара ракеткой по мячу; Удар справа Удар слева Прием мяча - подачи	26	-	26
<b>3.2</b>	<b>Отработка специальных ударов</b> Удары с отскока Удары над головой Удары с лета	23	-	23
<b>4.</b>	<b>Оценка уровня физической подготовленности</b>	<b>6</b>	-	6
<b>5.</b>	<b>Организационные и итоговые мероприятия</b>	<b>9</b>	3	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>114</b>	11	103

## Содержание программы 1-й год

**Первая тема** тематического плана «**Теоретическая подготовка**» включает в себя: знакомство с коллективом, правила техники безопасности, обсуждение плана работы учебной группы на год. Различные темы тематического плана входящие в первый раздел программы:

### ***Физическая культура и спорт в России.***

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физические упражнения - эффективное средство физического совершенствования человека. Форма и организация занятий по физической культуре и спорту.

### ***Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста.***

Формирование мотивации занятий теннисом. Наличие и развитие в характере теннисиста целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач.

### ***Гигиена, закаливание, режим теннисиста.***

Понятие о гигиене тела. Причины простудных заболеваний и профилактика.

### ***Профилактика травматизма в теннисе.***

Общая характеристика спортивного травматизма. Правила поведения на корте при проведении занятий. Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся, зрителей.

### ***Физические качества и физическая подготовка.***

**Сенситивные периоды** развития физических качеств.

*Координационные способности (ловкость).* Средства и методы воспитания ловкости. Скорость освоения основных ударов. Способность сохранения равновесия.

*Сила.* Предпосылки для освоения техники ударов силовой направленности. *Быстрота.* Быстрота сложной реакции.

*Гибкость.* Средства и методы воспитания гибкости.

*Выносливость.* Общая выносливость. Специальная выносливость.

### ***Инвентарь, и правила соревнований.***

Характеристики ракеток и их классификация. Подбор ракетки по весу, балансу, управляемости, ударной способности, жесткости обода, плотности распределения струн.

Мячи. Обувь. Экипировка теннисиста.

Площадка, ее размеры и оборудование. Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Счет в гейме, сете, матче.

**Вторая тема** тематического плана «**Физическая подготовка**» направлена на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры. Физическая подготовка включает в себя **ОФП (основная физическая подготовка)** и **СФП (специальная физическая подготовка)**.

- **ОФП** включает самые разнообразные упражнения, воздействующие на все мышечные группы и системы организма занимающегося, воспитывая основные двигательные качества (быстрота, сила, координационные способности (ловкость), выносливость, гибкость).

- **упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног:** Сжимание, разжимание, сгибание, разгибание, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание, вращения голеностопных суставов, затем коленных и тазобедренных;

- **упражнения для мышц живота и спины:** повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

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

- **СФП** включает в себя упражнения направленные на развитие специальных и специфических качеств и навыков в технических действиях.

**Для развития специальных физических качеств** (координационные способности, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в теннисе мышц туловища, ног и рук.

**Для воспитания скоростных качеств** рекомендованы следующие упражнения:

ловля и отбивание мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного);

- различные виды функционального бега: на месте, семенящий бег, бег на короткие дистанции на время – 10, 15, 20 метров, челночный бег 6х8 метров (бег с переменной направления от одной боковой линии корта до другой), бег со сменой направления (зигзагом), бег скрестным шагом в различных направлениях, бег спиной.

**Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:**

имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад.

**Для развития мышц рук и верхней части туловища** могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях,

- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;

- имитация ударов без ракетки, с ракеткой и т.п.;

- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в теннисе;

- имитация ударов с использованием простейших тренажеров.

**Третья тема** тематического плана «**Техническая подготовка**» включает в себя: отработку основных ударов и отработку специальных ударов. Знакомство с техническими приемами; изучаются основы для всех ударов – правила выполнения ударов, замах, путь к мячу, выполнение удара.

#### **Последовательность разучивания технических действий**

Действие	Год обучения
	1-й
<b>I. Удары с отскока</b>	
1. Плоские удары с задней линии справа/слева	
- в средней точке	+
- в высокой точке	+
2. Крученые удары с задней линии справа/слева	
- в средней точке	+
<b>II. Удары с лета</b>	
- в высокой точке	+
<b>III. Удары над головой</b>	
- с места с лета	+

**Четвертая тема** тематического плана «**Оценка уровня физической подготовленности**» включает в себя тестирование: по практическим и теоретическим занятиям; куда входят отдельные упражнения по практическим занятиям, направленные на проверку развития двигательных качеств (технических приемов) и вопросы по теоретическим занятиям (правила, история, техника игры и др.)

## Учебно-тематический план

2-й год

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего часов	Теорет. занятий	Практич. занятий
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>8</b>		
1.1	Состояние и развитие тенниса в России.		1	
1.2	Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста.		1	
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		1	
1.4	Гигиена, закаливание, режим теннисиста.		1	
1.5	Профилактика травматизма в теннисе.		1	
1.6	Основы технических действий теннисиста		2	
1.7	Спортивные соревнования, правила		1	
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка.</b>	<b>40</b>		
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> - упражнения с набивными мячами; - упражнения с гимнастической скакалкой; - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения на шведской стенке; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития общей выносливости.	22		22
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> - упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; - упражнения для развития качеств необходимых для выносливости; - упражнения для развития игровой ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости. - упражнения с ракеткой; - упражнения с ракеткой и мячом;	18		18
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>45</b>		
<b>3.1</b>	<b>Отработка основных ударов</b> Удар справа Удар слева Удары двумя руками Прием мяча - подачи		-	
<b>3.2</b>	<b>Отработка специальных ударов</b> Удары с отскока Удары с лета Удары над головой		-	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b> Удары с отскока и слета по мишеням; Завершение атаки ударом по линии. Упражнение «Треугольник»	<b>4</b>		
<b>5.</b>	<b>Игровая</b>	<b>13</b>		13
<b>6.</b>	<b>Контрольные и календарные игры</b>	<b>+</b>		+

7.	Оценка уровня физической подготовленности	4		4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>114</b>	8	106

## Содержание программы для - 2 –го года обучения

**Первая тема** тематического плана «Теоретическая подготовка» включает в себя:

### *Состояние и развитие тенниса в России.*

История тенниса России. Первый Всероссийский турнир и его победители. Первый отечественный теннисный инвентарь

### *Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста.*

Организация тренировочного процесса, направленного на реальное совершенствование спортивного мастерства теннисиста.

Нравственные качества теннисиста. Спортивная этика в быту, на тренировке и спортивной арене.

### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена.*

Физиологическая характеристика организма теннисиста при спортивной деятельности.

### *Гигиена, закаливание, режим теннисиста.*

Виды закаливания организма. Питьевой режим во время соревнований.

### *Профилактика травматизма в теннисе.*

Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся, зрителей.

Теннисные травмы и причины травматизма. Спортивный инвентарь оборудование площадок и тренировочных залов, покрытия теннисных кортов,

### *Основы технических действий теннисиста*

#### *Удары с отскока*

Виды замаха: петлеобразный, прямой, блокирующий. Выбор места на корте перед ударом соперника. Подход к мячу.

#### *Удары с лета*

Хватка ракетки. Замах. Работа ног. Момент удара. Выход из удара.

### *Спортивные соревнования, правила*

Площадка, ее размеры и оборудование. Розыгрыш очка. Поддача и прием поддачи. Проигрыш очка. Переигрывание очка. Счет в гейме, сете, матче. Судейство матча и судейская терминология.

## **Вторая тема** тематического плана «Физическая подготовка»

**Основной задачей занятий по общей физической подготовке** является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Особенно благоприятен ранний возраст учащихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, выносливость, двигательнo-координационные способности, быстрота реакции, силовые способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

- **упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног:** Сжимание, разжимание, сгибание, разгибание, вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание, вращения голеностопных суставов, затем коленных и тазобедренных;

- **упражнения для мышц живота и спины:** повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

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

- **упражнения с преодолением собственного веса:**



- выталкивания туловища разгибом в локтевых суставах в наклоне от стены, от скамейки, от пола;
  - поднимания на носки;
  - приседания на двух ногах при разном положении ног;
  - приседания на одной ноге;
  - пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног;
  - находясь в полуприседе, ноги широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;
  - подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;
  - подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;
- упражнения с набивными мячами** (вес до 1 кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);

- **СФП** включает в себя упражнения направленные на развитие специальных и специфических качеств и навыков в технических действиях.

Решение задач физической подготовки зависит от **методов** развития двигательных качеств.

1. Метод круговой тренировки. (организуются 6-12 «станций», упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц);

2. Игровой метод. (развитие двигательных качеств путем разнообразных упражнений в условиях проведения подвижных и спортивных игр).

**Третья тема** тематического плана «**Техническая подготовка**» включает в себя:

#### **Последовательность разучивания технических действий**

Действие	Год обучения
	2-й
<b>I. Удары с отскока</b>	
1. Плоские удары с задней линии справа/слева	
- в средней точке	+
- в высокой точке	+
- в высокой точке внутри корта	
- удержание мяча в игре с тренером	+
2. Крученые удары с задней линии справа/слева	
- в средней точке	+
- в низкой точке	+
- в высокой точке	+
3. Резаные удары с задней линии справа/слева	
- в средней точке	+
- в низкой точке	+
- в высокой точке	+
- внутри корта с выходом к сетке	+
<b>II. Удары с лета</b>	
- в средней точке	+
- в низкой точке	+
- в высокой точке	+
- укороченный удар	+
- удержание мяча в игре с тренером	+
<b>III. Удары над головой</b>	
- с места с лета	+

**Четвертая тема** тематического плана «**Тактическая подготовка**» осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и вовремя соревнований.

На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

**Пятая тема** тематического плана «**Игровая**» - совершенствование технических приемов в процессе игры.

**Шестая тема** тематического плана «**Контрольные и календарные игры**» - участие во внутренних соревнованиях между командами, личное первенство.

**Седьмая тема** тематического плана «**Оценка уровня физической подготовленности**» включает в себя тестирование: по практическим и теоретическим занятиям; куда входят отдельные упражнения по практическим занятиям, направленные на проверку развития двигательных качеств (технических приемов) и вопросы по теоретическим занятиям (правила, история, техника игры и др.)

## Учебно-тематический план

3 –й год

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего часов	Теорет. занятий	Практич. занятий
<b>1.</b>	<b><i>Теоретическая подготовка.</i></b>	<b>6</b>		
1.1	Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста.		1	
1.2	Физические качества и физическая подготовка.		1	
1.3	Профилактика травматизма в теннисе.		1	
1.4	Основы технико-тактических действий теннисиста		1	
1.5	Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль		1	
1.6	Подготовка к матчу		1	
<b>2.</b>	<b><i>Физическая подготовка.</i></b>	<b>38</b>		
<b>2.1</b>	<b><i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i></b> - упражнения с набивными мячами; - упражнения с гимнастической скакалкой; - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения на шведской стенке; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития общей выносливости.	20	-	20
<b>2.2</b>	<b><i>Специальная физическая подготовка (СФП)</i></b> - упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; - упражнения для развития качеств необходимых для выносливости; - упражнения для развития игровой ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости. - упражнения с ракеткой; - упражнения с ракеткой и мячом;	18	-	18
<b>3.</b>	<b><i>Техническая подготовка.</i></b>	<b>23</b>		
<b>3.1</b>	<b><i>Отработка основных ударов</i></b> Удар справа Удар слева Прием мяча – подачи Удары двумя руками			
<b>3.2</b>	<b><i>Отработка специальных ударов</i></b> Удары с отскока Удары с лета Удары над головой Подача «Свеча»			
<b>4.</b>	<b><i>Тактическая подготовка.</i></b> Удары с отскока и слета по мишеням; Завершение атаки ударом по линии. Упражнение «Восьмерка» Упражнение «Восьмерка втроем» Упражнение «Треугольник»	<b>15</b>		15

<b>5.</b>	<b>Игровая</b>	<b>22</b>		<b>22</b>
<b>6.</b>	<b>Контрольные и календарные игры</b>	<b>+</b>		<b>+</b>
<b>7.</b>	<b>Оценка уровня физической подготовленности</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>114</b>	<b>6</b>	<b>108</b>

## Содержание программы для этапа начальной подготовки

### 3 –го года обучения

**Первая тема** тематического плана «Теоретическая подготовка» включает в себя:

#### *Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста.*

Специальная психическая подготовка теннисиста. Методика волевой подготовки теннисиста. Системное введение дополнительных трудностей. Соревнования и соревновательный метод.

#### *Физические качества и физическая подготовка.*

*Координационные способности (ловкость).* Средства и методу воспитания ловкости. Скорость освоения основных ударов. Возможность выполнения различных ударов, необходимых для тактического разнообразия ведения игры. Пространственная точность движения. Способность сохранения равновесия.

*Сила.* Предпосылки для освоения техники ударов силовой направленности. *Быстрота.*

Быстрота сложной реакции. Скорость одиночного движения.

Быстрота набора скорости и торможения.

*Гибкость.* Средства и методы воспитания гибкости. Повышение гибкости до уровня, необходимого для освоения и совершенствования техники ударов на фоне высокого развития всех физических качеств.

*Выносливость.* Общая выносливость. Специальная выносливость.

#### *Профилактика травматизма в теннисе.*

Оказание первой помощи при ушибах, столкновениях на корте, травмах конечностей.

Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся, зрителей.

#### *Основы технико-тактических действий теннисиста*

##### *Удары с отскока*

Виды замаха: петлеобразный, прямой, блокирующий. Выбор места на корте перед ударом соперника. Подход к мячу. Выполнение ударов с отскока в открытой, закрытой и полуоткрытой стойках.

##### *Удары с лета*

Хватка ракетки. Замах. Работа ног. Момент удара. Выход из удара. Вращение мяча при выполнении крученых и резаных ударов.

##### *Поддача*

Хватка ракетки. Исходное положение. Подброс мяча для плоской, крученой и резаной подач. Отведение ракетки в замах. Вход ракетки в петлю. Вынос ракетки на мяч и момент удара. Окончание удара.

##### *Удары над головой*

Хватка ракетки. Замах. Удар с отскока. Удар с лета. Точки удара по мячу при выполнении ударов с лета и отскока. Окончание удара.

#### *Врачебно-педагогический контроль, самоконтроль*

Самоконтроль в процессе занятий теннисом, на учебно-тренировочных сборах, соревнованиях. Способы оценки физического и функционального состояния по показателям ЧСС.

#### *Подготовка к матчу*

Введение в тактику игры. Выбор стиля игры. Эффективность игровых действий соперника.

**Вторая тема** тематического плана «Физическая подготовка» направлена на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма

обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры. Физическая подготовка включает в себя **ОФП (основная физическая подготовка)** и **СФП (специальная физическая подготовка)**.

- **ОФП** включает самые разнообразные упражнения, воздействующие на все мышечные группы и системы организма занимающегося, воспитывая основные двигательные качества (быстрота, сила, координационные способности (ловкость), выносливость, гибкость).

- **упражнения с набивными мячами** (вес до 1 кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);

- **упражнения с резиновыми бинтами** (амортизаторами);

из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;

ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;

- **всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке;**

**подвижные игры без мяча:** «салки»; с мячом: футбол, баскетбол, ручной теннис (игра без ракетки теннисным мячом через теннисную сетку на поле подачи по правилам тенниса)

Для повышения ОФП идеальным фактором являются занятия дополнительными видами спорта, которые способствуют развитию сразу нескольких двигательных качеств. К таким видам спорта относятся баскетбол, футбол – занятия ими развивают скоростные качества, ловкость, силу, а если увеличить время игры – то и выносливость. Кроме того, в процессе занятий развиваются реакция и глазомер.

### **Специальная физическая подготовка**

Для развития специальных физических качеств (координационные способности, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в теннисе мышц туловища, ног и рук.

Для воспитания скоростных качеств рекомендованы следующие упражнения:

ловля и отбивание мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного);

- различные виды функционального бега: на месте, семенящий бег, бег на короткие дистанции на время – 10, 15, 20 метров, челночный бег 6х8 метров (бег с переменной направления от одной боковой линии корта до другой), бег со сменой направления (зигзагом), бег скрестным шагом в различных направлениях, бег спиной.

Для воспитания скоростно-силовых качеств могут быть рекомендованы:

- прыжки: с места толчком обеих ног, через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу), боком вправо-влево, со скакалкой;
- выпрыгивания из приседа;
- прыжки "кенгуру" с подтягиванием колен к груди;
- многоскоки на одной и двух ногах, с ноги на ногу;
- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо.

### **Упражнения для развития координационных способностей:**

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа и обратно;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками) на месте; на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- - всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами струнной поверхности, в различных сочетаниях и т.д.

Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:

имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад.

Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях,
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров.

**Третья тема** тематического плана «Техническая подготовка» включает в себя:

### Последовательность разучивания технических действий

Действие	Год обучения
	3-й
<b>I. Удары с отскока</b>	
1. Плоские удары с задней линии справа/слева	
- в высокой точке внутри корта	+
- удержание мяча в игре с тренером	+
2. Крученые удары с задней линии справа/слева	
- в средней точке	+
- в низкой точке	+
- в высокой точке	+
- внутри корта с выходом к сетке	+
- удержание мяча в игре с тренером	+
3. Резаные удары с задней линии справа/слева	
- в средней точке	+
- в низкой точке	+
- в высокой точке	+
- внутри корта с выходом к сетке	+
4. Укороченные удары с задней линии справа/слева	+
5. «Свеча»	
- обводящая крученая справа/слева	+
- обводящая резаная справа/слева	+
<b>II. Удары с лета</b>	
- в средней точке	+
- в низкой точке	+
- в высокой точке	+
- укороченный удар	+
- удержание мяча в игре с тренером	+
<b>III. Удары над головой</b>	
- с места с лета	+
- с отходом назад в прыжке	+
- с отходом назад с отскока	+
<b>IV. Подача</b>	
-плоская	+
- крученая	+
-резаная	+

**Четвертая тема** тематического плана «Тактическая подготовка» осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и вовремя соревнований.

На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

**Пятая тема** тематического плана «**Игровая**» - совершенствование технических приемов в процессе игры.

**Шестая тема** тематического плана «**Контрольные и календарные игры**» - участие в районных, внутренних соревнованиях между командами, личное первенство.

**Седьмая тема** тематического плана «**Оценка уровня физической подготовленности**» включает в себя тестирование: по практическим и теоретическим занятиям; куда входят отдельные упражнения по практическим занятиям, направленные на проверку развития двигательных качеств (технических приемов) и вопросы по теоретическим занятиям (правила, история, техника игры и др.)



## Учебно-тематический план

4-й год

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего часов	Теорет. занятий	Практич. занятий
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>6</b>		
1.1	Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста.		0,5	
1.2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		0,5	
1.3	Профилактика травматизма в спорте.		1	
1.4	Основы технико-тактических действий теннисиста		1	
1.5	Общая характеристика спортивной подготовки		1	
1.6	Спортивные соревнования. Подготовка к матчу		1	
1.7	Анализ соревновательной деятельности.		1	
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка.</b>	<b>42</b>		
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> - упражнения с набивными мячами; - упражнения с гимнастической скакалкой; - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения на шведской стенке; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития общей выносливости.	20	-	20
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> - упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; - упражнения для развития качеств необходимых для выносливости; - упражнения для развития игровой ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.	22	-	22
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>23</b>		
<b>3.1</b>	<b>Отработка основных ударов</b> Удар справа Удар слева Прием мяча – подачи Удары двумя руками		-	
<b>3.2</b>	<b>Отработка специальных ударов</b> Удары с отскока Укороченные удары с задней линии справа/слева «Свеча» Удары с лета Удары над головой Подача		-	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b> Удары с отскока и слета по мишеням; Завершение атаки ударом по линии; Упражнение «Восьмерка» Упражнение «Восьмерка втроем»	<b>15</b>		

	Упражнение «Треугольник» Упражнение «Треугольник с выходом к сетке»			
<b>5.</b>	<b>Игровая</b>	<b>22</b>	-	22
<b>6.</b>	<b>Контрольные и календарные игры</b>	<b>+</b>	-	+
<b>7.</b>	<b>Оценка уровня физической подготовленности</b>	<b>6</b>	-	6
	<b>ИТОГО:</b>	<b>114</b>	6	108

## Содержание программы 4 года обучения

**Первая тема** тематического плана «Теоретическая подготовка» включает в себя:

### *Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста.*

Наличие и развитие в характере теннисиста целеустремленности, выдержки, смелости в принятии решения, настойчивости в решении поставленных задач. Нравственные качества теннисиста.

### *Влияние физических упражнений на организм спортсмена*

Периоды изменения функционального состояния организма теннисиста во время тренировочных занятий или соревновательной деятельности: предстартовый, основной рабочий и восстановительный.

Влияние разминки на состояние организма.

### *Профилактика травматизма в теннисе.*

Оказание первой помощи при ушибах, столкновениях на корте, травмах конечностей.

Роль и функции тренера при проведении учебно-тренировочных занятий.

### *Основы технико-тактических действий теннисиста*

#### *Удары с отскока*

Виды замаха: петлеобразный, прямой, блокирующий. Выбор места на корте перед ударом соперника. Подход к мячу. Выполнение ударов с отскока в открытой, закрытой и полуоткрытой стойках.

#### *Удары с лета*

Хватка ракетки. Замах. Работа ног. Момент удара. Выход из удара. Вращение мяча при выполнении крученых и резаных ударов.

#### *Подача*

Хватка ракетки. Исходное положение. Подброс мяча для плоской, крученой и резаной подачи. Отведение ракетки в замах. Вход ракетки в петлю. Вынос ракетки на мяч и момент удара. Окончание удара.

#### *Удары над головой*

Хватка ракетки. Замах. Удар с отскока. Удар с лета. Точки удара по мячу при выполнении ударов с лета и отскока. Окончание удара.

### *Общая характеристика спортивной подготовки*

Единство общей и специальной подготовки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных контрольных игр. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### *Спортивные соревнования. Подготовка к матчу.*

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по теннису. Судейство соревнований.

Введение в тактику игры. Выбор стиля игры. Эффективность игровых действий соперника.

### *Анализ соревновательной деятельности*

Нотационная запись игровых действий теннисистов во время соревновательного матча.

*Внешняя сторона нагрузки* соревновательного матча. Интенсивность - темп игры.

*Внутренняя сторона нагрузки* соревновательного матча. Объем - сумма пульса во время матча. Интенсивность - ЧСС каждые 10 с, средняя ЧСС за матч.

**Вторая тема** тематического плана «**Физическая подготовка**» направлена на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками игры. Физическая подготовка включает в себя **ОФП (основная физическая подготовка)** и **СФП (специальная физическая подготовка)**.

- **ОФП** включает самые разнообразные упражнения, воздействующие на все мышечные группы и системы организма занимающегося, воспитывая основные двигательные качества (быстрота, сила, координационные способности (ловкость), выносливость, гибкость).

- -упражнения с набивными мячами;
- упражнения с гимнастической скакалкой;
- упражнения на гимнастической скамейке;
- упражнения на шведской стенке;
- упражнения для развития ловкости;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития быстроты;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств;
- упражнения для развития общей выносливости.

- **СФП** включает в себя упражнения направленные на развитие специальных и специфических качеств и навыков в технических действиях.

Решение задач физической подготовки зависит от **методов** развития двигательных качеств.

1. Метод круговой тренировки. (организуются 6-12 «станций», упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц);

2. Игровой метод. (развитие двигательных качеств путем разнообразных упражнений в условиях проведения подвижных и спортивных игр).

3. Соревновательный метод. (в форме различных состязаний и финальных соревнований).

**Третья тема** тематического плана «**Техническая подготовка**» включает в себя:

#### **Последовательность разучивания технических действий**

Действие	Год обучения
	4-й
<b>I. Удары с отскока</b>	
1. Плоские удары с задней линии справа/слева	
- в высокой точке внутри корта	+
- удержание мяча в игре с тренером	+
2. Крученые удары с задней линии справа/слева	
- в средней точке	+
- в низкой точке	+
- в высокой точке	+
- внутри корта с выходом к сетке	+
- удержание мяча в игре с тренером	+
3. Резаные удары с задней линии справа/слева	
- в средней точке	+
- в низкой точке	+
- в высокой точке	+
- внутри корта с выходом к сетке	+

4. Укороченные удары с задней линии справа/слева	+
5. «Свеча»	
- обводящая крученая справа/слева	+
- обводящая резаная справа/слева	+
<b>II. Удары с лета</b>	
- в средней точке	+
- в низкой точке	+
- в высокой точке	+
- укороченный удар	+
- удержание мяча в игре с тренером	+
<b>III. Удары над головой</b>	
- с места с лета	+
- с отходом назад в прыжке	+
- с отходом назад с отскока	+
- с продвижением вперед с отскока	+
<b>IV. Подача</b>	
-плоская	+
- крученая	+
-резаная	+

**Четвертая тема** тематического плана «**Тактическая подготовка**» осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и ввремя соревнований.

На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

**Пятая тема** тематического плана «**Игровая**» - совершенствование технических приемов в процессе игры.

**Шестая тема** тематического плана «**Контрольные и календарные игры**» - участие в районных, внутренних соревнованиях между командами, личное первенство.

**Седьмая тема** тематического плана «**Оценка уровня физической подготовленности**» включает в себя тестирование: по практическим и теоретическим занятиям; куда входят отдельные упражнения по практическим занятиям, направленные на проверку развития двигательных качеств (технических приемов) и вопросы по теоретическим занятиям (правила, история, техника игры и др.)

## Учебно-тематический план 5 год

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего часов	Теорет. занятий	Практич. занятий
<b>1.</b>	<b>Теоретическая подготовка.</b>	<b>6</b>		
1.1	Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста.		0,5	
1.2	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		0,5	
1.3	Профилактика травматизма в спорте.		1	
1.4	Основы технико-тактических действий теннисиста		1	
1.5	Общая характеристика спортивной подготовки		1	
1.6	Спортивные соревнования. Подготовка к матчу		1	
1.7	Анализ соревновательной деятельности.		1	
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка.</b>	<b>42</b>		
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b> - упражнения с набивными мячами; - упражнения с гимнастической скакалкой; - упражнения на гимнастической скамейке; - упражнения на шведской стенке; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития силы; - упражнения для развития быстроты; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития скоростно-силовых качеств; - упражнения для развития общей выносливости.	20	-	20
<b>2.2</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b> - упражнения для развития быстроты движения и прыгучести; - упражнения для развития качеств необходимых для выносливости; - упражнения для развития игровой ловкости; - упражнения для развития специальной выносливости.	22	-	22
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>23</b>		
<b>3.1</b>	<b>Отработка основных ударов</b> Удар справа Удар слева Прием мяча – подачи Удары двумя руками		-	
<b>3.2</b>	<b>Отработка специальных ударов</b> Удары с отскока Укороченные удары с задней линии справа/слева «Свеча» Удары с лета Удары над головой Подача		-	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка.</b> Удары с отскока и слета по мишеням; Завершение атаки ударом по линии; Упражнение «Восьмерка» Упражнение «Восьмерка втроем» Упражнение «Треугольник» Упражнение «Треугольник с выходом к сетке»	<b>15</b>		

<b>5.</b>	<b>Игровая</b>	<b>22</b>	<b>-</b>	<b>22</b>
<b>6.</b>	<b>Контрольные и календарные игры</b>	<b>+</b>	<b>-</b>	<b>+</b>
<b>7.</b>	<b>Оценка уровня физической подготовленности</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>114</b>	<b>6</b>	<b>108</b>

## Содержание программы для 5 года обучения

**Первая тема** тематического плана «Теоретическая подготовка» включает в себя:

### *Воспитание нравственных и волевых качеств теннисиста.*

Специальная психическая подготовка теннисиста.

Методика волевой подготовки теннисиста. Обязательная реализация тренировочной и соревновательной установок. Системное введение дополнительных трудностей. Соревнования и соревновательный метод.

### *Профилактика травматизма в теннисе.*

Техника безопасности при использовании теннисных тренажеров и технических средств. Роль и функции тренера при проведении учебно-тренировочных занятий.

Техника безопасности при проведении групповых занятий в зале в присутствии большого количества занимающихся, зрителей.

### *Общая характеристика спортивной подготовки*

Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Значение тренировочных контрольных игр. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### *Основы технико-тактических действий теннисиста*

#### *Удары с отскока*

Виды замаха: петлеобразный, прямой, блокирующий. Выбор места на корте перед ударом соперника. Подход к мячу. Выполнение ударов с отскока в открытой, закрытой и полуоткрытой стойках.

#### *Удары с лета*

Хватка ракетки. Замах. Работа ног. Момент удара. Выход из удара. Вращение мяча при выполнении крученых и резаных ударов.

#### *Поддача*

Хватка ракетки. Исходное положение. Подброс мяча для плоской, крученой и резаной подач. Отведение ракетки в замах. Вход ракетки в петлю. Вынос ракетки на мяч и момент удара. Окончание удара.

#### *Удары над головой*

Хватка ракетки. Замах. Удар с отскока. Удар с лета. Точки удара по мячу при выполнении ударов с лета и отскока. Окончание удара.

### *Спортивные соревнования. Подготовка к матчу.*

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по теннису. Судейство соревнований.

Введение в тактику игры. Выбор стиля игры. Эффективность игровых действий соперника.

### *Анализ соревновательной деятельности*

Нотационная запись игровых действий теннисистов во время соревновательного матча.

*Внешняя сторона нагрузки* соревновательного матча. Интенсивность - темп игры.

*Внутренняя сторона нагрузки* соревновательного матча. Объем - сумма пульса во время матча. Интенсивность - ЧСС каждые 10 с, средняя ЧСС за матч.

**Вторая тема** тематического плана «Физическая подготовка» направлена на развитие физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма обучаемых, которые создают благоприятные условия для совершенного овладения навыками



игры. Физическая подготовка включает в себя **ОФП (основная физическая подготовка)** и **СФП (специальная физическая подготовка)**.

- **ОФП** включает самые разнообразные упражнения, воздействующие на все мышечные группы и системы организма занимающегося, воспитывая основные двигательные качества (быстрота, сила, координационные способности (ловкость), выносливость, гибкость).

Для повышения ОФП идеальным фактором являются занятия дополнительными видами спорта, которые способствуют развитию сразу нескольких двигательных качеств. К таким видам спорта относятся баскетбол, футбол – занятия ими развивают скоростные качества, ловкость, силу, а если увеличить время игры – то и выносливость. Кроме того, в процессе занятий развиваются реакция и глазомер.

- **СФП** включает в себя упражнения направленные на развитие специальных и специфических качеств и навыков в технических действиях.

**Для развития силы мышц ног и туловища могут быть рекомендованы:**

имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперёд-назад.

**Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:**

- упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях,
- метание теннисного мяча на дальность и точность попадания в заданную цель;
- имитация ударов без ракетки, с ракеткой и т.п.;
- упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами с двигательной структурой упражнений; близкой к двигательной структуре ударов в теннисе;
- имитация ударов с использованием простейших тренажёров.

Решение задач физической подготовки зависит от **методов** развития двигательных качеств.

1. Метод круговой тренировки. (организуются 6-12 «станций», упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц);

2. Игровой метод. (развитие двигательных качеств путем разнообразных упражнений в условиях проведения подвижных и спортивных игр).

3. Соревновательный метод. (в форме различных состязаний и финальных соревнований).

**Третья тема** тематического плана «Техническая подготовка» включает в себя:

### Последовательность разучивания технических действий

Действие	Год обучения
	5-й
<b>I. Удары с отскока</b>	
1. Плоские удары с задней линии справа/слева	
- в высокой точке внутри корта	+
- удержание мяча в игре с тренером	+
2. Крученые удары с задней линии справа/слева	
- в средней точке	+
- в низкой точке	+
- в высокой точке	+
- внутри корта с выходом к сетке	+
- удержание мяча в игре с тренером	+
3. Резаные удары с задней линии справа/слева	
- в средней точке	+
- в низкой точке	+
- в высокой точке	+
- внутри корта с выходом к сетке	+
4. Укороченные удары с задней линии справа/слева	+

5. «Свеча»	
- обводящая крученная справа/слева	+
- обводящая резаная справа/слева	+
II. Удары с лета	
- в средней точке	+
- в низкой точке	+
- в высокой точке	+
- укороченный удар	+
- удержание мяча в игре с тренером	+
III. Удары над головой	
- с места с лета	+
- с отходом назад в прыжке	+
- с отходом назад с отскока	+
- с продвижением вперед с отскока	+
IV. Подача	
-плоская	+
- крученная	+
-резаная	+

**Четвертая тема** тематического плана «**Тактическая подготовка**» осуществляется в тренировочных занятиях, контрольных играх и ввремя соревнований.

На тактику в игре влияют три фактора:

- личные возможности;
- возможности соперника;
- внешние условия, в которых проводятся соревнования.

**Пятая тема** тематического плана «**Игровая**» - совершенствование технических приемов в процессе игры.

**Шестая тема** тематического плана «**Контрольные и календарные игры**» - участие в районных, внутренних соревнованиях между командами, личное первенство.

**Седьмая тема** тематического плана «**Оценка уровня физической подготовленности**» включает в себя тестирование: по практическим и теоретическим занятиям; куда входят отдельные упражнения по практическим занятиям, направленные на проверку развития двигательных качеств (технических приемов) и вопросы по теоретическим занятиям (правила, история, техника игры и др.)

### **Методическое обеспечение программы**

Формы учебно-тренировочного процесса проявляются в групповых и индивидуальных занятиях, теоретической подготовке, медицинском контроле, учебных соревнованиях, инструкторской и судейской практике.

В данной программе существуют подобранные упражнения для развития двигательных качеств, чтобы осуществлять контроль за технической подготовленностью учащихся.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений..., а также методов проведения занятий.

Весь процесс разучивания упражнений делится на 3 этапа: ознакомление, разучивание, закрепление и совершенствование, где используются такие методы обучения, как:

1. Словесные методы – создают у занимающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели можно использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, указания.

2. Наглядные методы – применяются в виде показа упражнений.

3. Практические методы входят:

- метод упражнений;
- игровой метод;
- соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом
2. По частям

Важное условие результативного обучения – точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целой системе занятий.

### ***Перечень дидактических материалов***

Данная программа была написана с учетом основных дидактических и методических материалов, таких как: «Начальная школа тенниса»; «Современный теннис: основы тренировки»; «Теория и методика физического воспитания и спорта»; «Теннис для начинающих»; «Настольная книга учителя физической культуры». В них просматриваются такие принципы, как последовательность, непрерывность, постепенное усложнение материала, учитывающие индивидуальные возрастно-половые особенности школьников в психолого-педагогическом аспекте, направленные на повышение двигательной последовательности посредством воспитания осознанных потребностей. Авторы этих материалов отмечают, что физическая культура школьника может быть сформирована лишь в условиях определенной педагогической системы.

**Список литературы**

1. О. Машка. В. Шафаржик. Начальная школа тенниса - М.: «Просвещение», 1993 г
2. А. П. Скородумова. Современный теннис: основы тренировки – М.: «Физкультура и спорт», 1984 г.
3. Жан – Поль Лот. Теннис за 3 дня – М.: «Физкультура и спорт», 1984 г.
4. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. Высш. Учеб. заведений. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002 г.
5. О. А. Шаповалова. Теннис для начинающих – М.: Издательство «Вече», 2002 г.
6. Г. И. Погадаев. Настольная книга учителя физической культуры – М.: Издательство «Физкультура и спорт», 2000 г.
7. Ю. Д. Железняк. Ю. М. Портнов. В. П. Савин. А. В. Лексаков. Спортивные игры – М.: Издательский центр «Академия», 2001 г.
8. Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. – М.: «Советский спорт», 2002 г.
9. П.А. Рудик. Психология. Учебник для учащихся техникумов физической культуры. М., «Физкультура и спорт», 1976.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Материально-техническое обеспечение

#### **Спортивный зал.**

**Мячи.** Основные требования, которым должен отвечать мяч для игры в теннис – легкость и эластичность. Вес теннисных мячей колеблется в пределах от 56,7 г до 58,5 г. Диаметр – 6,25 – 6,60 см. Основной цвет мячей – ярко-желтый.

**Ракетка.** Требования начального обучения соответствуют легкие (350 г) и среднелегкие (360 г) ракетки. На ручке ракетки есть специальные обозначения: L – легкая (350 г), M – средняя (370 г), H – тяжелая (390 г), UL – ультралегкая (330 г), SL – сверхлегкая (340 г), ML – среднелегкая (360 г), MH – среднетяжелая (380 г).

Следующая характеристика ракетки - размеры ручки, которые обозначаются номерами с 0 по 6. Тонкая ручка – 0-2, средняя – 3-4, толстая – 5-

#### *6. Классификация ракеток в зависимости от размеров.*

Размеры в дюймах	Соответствующий номер
4	0
4 1/8	1
4 1/4	2
4 3/8	3
4 1/2	4
4 5/8	5
4 3/4	6

Начинающим игрокам лучше выбрать ракетку с цифрами 2-4.

**Сетка.** Сетка разделяет площадку на две равные части. Натягивается она на высоте 80 см от земли (пола), расстояние от земли до верхнего края сетки – 1,07 м, по центру, перехваченному лентой, - 0,91 м. Верхний край ее в центре площадки находится на высоте 91 см, у столбиков – 1 м 7 см.

## **Правила по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях по большому теннису**

Теннис – игра с ситуационными ациклическими движениями, требующая высокой динамичности, пластичности и лабильности нервно-мозговых процессов. Повреждения в этой игре имеют много общего с травмами. Поэтому, чтобы избежать этого на занятиях большого тенниса, *необходимо соблюдать следующие правила по предупреждению травматизма:*

1. Иметь соответствующую спортивную форму.
2. Не нарушать определенную учителем организацию занятия.
3. Быть внимательным и сосредоточенным при выполнении упражнений, технических приемов и тактических установок.
4. Осознанно и интенсивно проводить разминку.
5. Осмотреть и запомнить все выступающие предметы, стойки, ограждения, скамейки и т. д.
6. При учебной игре и обучении нападающему удару необходимо следить, чтобы посторонний мяч не попадал на площадку.
7. Перед изучением техники приема и передачи мяча, удара сверху необходимо выполнить несколько упражнений типа разминки.
8. Играть следует ракеткой, по размеру соответствующей возрасту учащихся.
9. Не стоять на прямых ногах. Передавать, принимать мяч в основной стойке.
10. Не тянуться к мячу, успеть переместиться под мяч до соприкосновения с ним.

### **Словарь начинающего теннисиста**

#### Положение туловища и ракетки..

*Для удара* – боком к сетке.

*Исходное* – лицом к сетке вблизи задней линии или сетки.

*Ручка ракетки* – часть ракетки, за которую ее удерживает теннисист.

*Головка ракетки* – часть ракетки, переплетенная струнами.

*Шейка ракетки* – часть ракетки между головкой и ручкой.

*Плоскость ручки* – часть площади ручки, которая помогает определить способ хватки ракетки.

*Плоскость ракетки* – струнная поверхность, бьющая по мячу.

*Плоскость ракетки открытая* – положение ракетки при ударе, когда она наклонена верхним краем назад.

*Плоскость ракетки закрытая* – положение ракетки при ударе, когда она наклонена верхним краем вперед.

#### Понятия, характеризующие технику игры.

##### **Удары**

*Слева* – удар, выполняемый правой с левой стороны от туловища.

*Справа* – удар, выполняемый правой с правой стороны от туловища.

*С полудета* – удар справа или слева, выполненный сразу после отскока мяча.

*Свеча* – удар справа или слева по высокой обводящей траектории.

*Подача* – удар, вводящий мяч в игру.

*Плоский* – удар, выполненный без подкрутки.

*С боковой подкруткой* – удар, при котором мяч вращается вокруг своей оси.

*С верхней подкруткой* - удар, при котором мяч вращается вокруг горизонтальной оси. Производится закрытой плоскостью ракетки.

*С нижней подкруткой* - удар, при котором мяч вращается вокруг горизонтальной оси против направления полета. Производится открытой плоскостью ракетки.

*Замах* – движение ракетки, предшествующее удару. В некоторых случаях состоит из 2 фаз: движение ракетки до крайней точки замаха и возвращение в положение, в котором происходит касание ее с мячом.

*Сопровождение удара* – движение ракетки после удара.

*Смеш* – удар, выполненный высоко над головой.

*Укороченный* – удар, после которого мяч летит по низкой и крутой траектории и за сеткой резко снижается.

*Завершающий* – последний удар в розыгрыше матча.

*С хода* – удар, выполненный в движении по направлению к сетке.

*Успешный* – удар, после которого мяч попадает на сторону соперника, не коснувшись сетки.

*Неуспешный* – удар, после которого мяч вылетает за пределы корта (площадки) или попадает в сетку.

*Перед туловищем* – место, в котором происходит удар ракеткой по мячу, определяемое с учетом направления полета мяча.

*Подготовительный* – удар, обеспечивающий выход к сетке или дающий возможность успешно выполнить последующий удар.

*Основной* – плоский удар справа, слева, удар с лета справа или слева, плоская подача и удар над головой.

*Специальный* – удар с верхней, нижней, боковой подкруткой, удар с полулета, обводящий и резанный удар.

*Победный* – успешный удар, после которого соперник лишается возможности совершить ответный удар или же отбивает его в сетку (за пределы площадки).

*С лета справа или слева* – удар, выполненный до отскока мяча.

*Сетболл* – последний мяч, который необходимо выиграть в сете.

*Матчболл* – последний мяч, который необходимо выиграть в матче.



## Приложения. Показатели уровня физического развития учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3-6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5-6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3-10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	7	100 и ниже	115-135	155 и выше	85 и ниже	110-130	150 и выше
			8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-150	170
4.	Выносливость	6- минутный бег, м.	7	700 и ниже	750-900	1100 и выше	500 и ниже	600-800	900 и выше
			8	750	800-950	1150 →-	550 →-	650-850	950 →-
			9	800	850-1000	1200 →-	600 →-	700-900	1000 →-
			10	850	900-1050	1250 →-	650 →-	750-950	1050 →-
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	7	1 и ниже	3-5	+9 и выше	2 и ниже	6-9	12,5 и выше
			8	1→-	3-5	+7,5 →-	2 →-	5-8	11,5 →-
			9	1→-	3-5	7,5 →-	2 →-	6-9	13,0 →-
			10	2→-	4-6	8,5 →-	3 →-	7-10	14,0 →-
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д).	7	1	2-3	4 и выше	2 и ниже	4-8	12 и выше
			8	1	2-3	4 →-	3 →-	6-10	14 →-
			9	1	3-4	5 →-	3 →-	7-11	16 →-
			10	1	3-4	5 →-	4 →-	8-13	18 →-



## Показатели уровня физического развития учащихся 11-15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3-5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7-9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	11	140 и ниже	160-180	195 и выше	130 и ниже	150-175	185 и выше
			12	145	165-180	200	135	155-175	190
			13	150	170-190	205	140	160-180	200
			14	160	180-195	210	145	160-180	200
			15	175	190-205	220	155	165-185	205
4.	Выносливость	6- минутный бег, м.	11	900 и ниже	1000-1100	1300 и выше	700 и ниже	850-1000	1100 и выше
			12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
			13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
			14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
			15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см.	11	2 и ниже	6-8	10 и выше	4 и ниже	8-10	15,0 и выше
			12	2	6-8	10	5	9-11	16,0
			13	2	5-7	9,0	6	10-12	18,0
			14	3	7-9	11,0	7	12-14	20,0
			15	4	8-10	12,0	7	12-14	20,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (М); на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (Д).	11	1	4-5	6 и выше	4 и ниже	10-14	19 и выше
			12	1	4-6	7	4	11-15	20
			13	1	5-6	8	5	12-15	19
			14	2	6-7	9	5	13-15	17
			15	3	7-8	10	5	12-13	16

**Методические приемы, направленные на воспитание ловкости  
(по Л. П. Матвееву)**

<b>Основа методического приема</b>	<b>Примеры</b>
<i>Введение необычных исходных положений</i>	<p>Прыжки в длину или глубину, стоя боком, спиной по направлению к прыжку. Старты, из различных положений стоя, лежа, сидя на короткие отрезки. Выполнение ударов из различных исходных положений – из упора присев, сидя, выпада и т. д.</p>
<i>Зеркальное выполнение упражнений</i>	<p>Всевозможные виды метаний на дальность и точность левой и правой рукой. Прыжки на дальность и в высоту, отталкиваясь слабой (маховой) ногой.</p>
<i>Изменение скорости или темпа движений. Усложнение движений с помощью заданий типа жонглирования</i>	<p>Броски мяча в цель с резко различных расстояний. Чередование ударов по силе. Всевозможные подбивания мяча ракеткой, разными сторонами струнной поверхности, в разных сочетаниях, с различными вращениями.</p>
<i>Усложнение действия добавочными движениями и комбинирование их в непривычных сочетаниях</i>	<p>Выполнение прыжка через препятствие с дополнительным поворотом перед приземлением. После каждого удара выполнение приседания с последующим выпрыгиванием или поворотом на 360<sup>0</sup> и т.д.</p>
<i>Введение дополнительных объектов действия сигнальных раздражителей, требующих срочной перемены действий. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение. Варьирование условий выполнения упражнений.</i>	<p>Изменение направления бега по сигналу, изменение последовательности выполнения упражнений по сигналу. Игра в теннис двумя мячами при одновременном их введении. Игра в баскетбол в одно кольцо, в футбол в одни ворота, в теннис на половине площадки, до линии подачи.</p>