



**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования г. Коврова  
Владимирской области Спортивная школа «Вымпел»**

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

Тренерским советом МБУ ДО СШ «Вымпел»

Директор МБУ ДО СШ «Вымпел»

(Протокол от «09» января 2023 г. №1)

\_\_\_\_\_ В.Б. Щукин

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта ТЕННИС**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 1 год

Программу разработал:

А.А. Кондратьева – начальник отдела  
по спортивно-массовой работе

М.В. Назарова – тренер-преподаватель

Ковров 2023

## 1. Пояснительная записка

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

Обучение игре в теннис 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.

Программа «Обучение техники игры, физическая и тактическая подготовка в большом теннису» решает образовательные задачи и имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная программа направлена на формирование средствами тенниса гармонично развитого, всесторонне подготовленного, физически крепкого, здорового ребёнка.

Данная образовательная программа адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время с учётом наличия квалифицированного тренерско-преподавательского состава и материально-технической базы:

- теннисного корта;
- спортивного зала;
- инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий;
- мячей для тенниса;
- теннисных ракеток;
- теннисных сеток;
- мишеней;
- тренировочных стенок;
- поролоновых мячей;
- тренировочных мячей.

## **2. Нормативная часть**

Программа составлена на основе нормативных документов министерства спорта российской Федерации, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта теннис с учетом современных достижений и передовой спортивной практики.

Весь период обучения составляет один год и включает в себя спортивно-оздоровительный этап.

## **3. Задачи работы секции**

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся.
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях и физическими упражнениями.
- приобретение знания в области гигиены, медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.
- развитие основных и специальных двигательных качеств.

Одним из основных стимулов к занятиям физической культурой для подростков является стремление к приобретению красивых форм тела. Красота фигуры, быстрота, ловкость, если эти качества не получают развития и не совершенствуются, то со временем они утрачиваются. Как показали результаты опроса подростков именно большой теннис многие считают тем видом спорта, который поможет им стать красивыми, стройными, здоровыми, научиться хорошо двигаться.

Это и следует рассматривать в качестве основной цели, определяющей направленность и содержание занятий секции по большому теннису. Большой теннис - один из видов двигательной активности, который способен в большой степени стимулировать интерес учащихся к занятиям. Тем более что данный вид спорта сейчас приобретает наибольшую популярность. Под его влиянием активизируются физиологические и психологические функции организма: усиливается частота сердечных сокращений, расширяются кровеносные сосуды, улучшается обмен веществ. Регулярные занятия большим теннисом повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируют обменные процессы,

приводят к другим благоприятным изменениям в организме человека. Важное значение имеет и то, что у человека улучшается настроение и повышается сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям.

Теннис - это прекрасное средство разностороннего физического развития (и эстетического воспитания). Сила, выносливость, ловкость плюс красота и здоровье - вот формула большого тенниса.

Данная программа оздоровительной секции по большому теннису направлена на сохранение и укрепление здоровья, поддержание высокой работоспособности и улучшение физической кондиции обучающихся с учетом морфо-конституционных особенностей, а также на воспитание потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут.

**Цель занятий** - привлечение детей к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями и теннисом;

-улучшение физического, психического и интеллектуального развития ребёнка, а также укрепление здоровья и обеспечение гармонического развития;

-овладение основными техническими приёмами тенниса.

- формирование у детей устойчивого интереса к занятиям теннисом;

- улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;

- воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями;

- обучение основным техническим действиям и тактическим комбинациям;

-обучение ведению соревновательной борьбы в тренировочных матчах и турнирах.

#### **4. Актуальность программы, педагогическая целесообразность**

Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля).

Предполагаемая программа имеет сходные цели задачи, что и урок физической культуры, тем самым является подготовкой или продолжением её. Программа учитывает возрастные особенности детей, включая в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует

сохранению и укреплению здоровью детей, улучшению их физического развития.

Общение преподавателя и обучающихся на занятиях позволяет лучше узнать ученика, его стремления, способности, психологический тип, а исходя из этого, более точно подбирать и использовать педагогические средства и методы.

Таким образом, актуальность программы заключается в умелом сочетании различных форм работы, направленные на развитие детей с опорой на психологические, возрастные особенности и применение различных психологических техник.

## **5. Ожидаемые результаты**

- Формирование стойкого интереса к теннису.
- Усвоение теоретических и методических основ тенниса, овладение двигательной культурой тенниса и навыками противоборства с противником.
- Воспитание нравственных, волевых качеств.
- Сохранение и укрепление здоровья.
- Формирование понятия - здоровый образ жизни.
- Развитие физических качеств.

## **6. Спортивно-оздоровительный этап**

На спортивно-оздоровительном этапе в группы принимаются дети в возрасте шести лет, имеющие желание заниматься оздоровительными физическими упражнениями и теннисом с разрешения врача педиатра.

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

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

Этот этап, продолжительностью один-два года, должен характеризоваться стабильностью состава занимающихся и высокой посещаемостью занятий.

На спортивно-оздоровительном этапе тренер-преподаватель контролирует динамику роста показателей развития физических качеств занимающихся и уровень освоения ими основ гигиены и самоконтроля.

## 7. Используемые методы обучения

### Тематический план по разделам

№ пп	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>Теоретическая подготовка теннисистов</b>					
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом. Оборудование и инвентарь для занятий теннисом	1	1	0	тест, в процессе обучения
2	Теннис как вид спорта, история возникновения и развития	1	1	0	тест, в процессе обучения
3	Правила игры в теннис	1	1	0	тест, в процессе обучения
4	Личная гигиена. Закаливание организма. Режим питания	1	1	0	тест, в процессе обучения
5	Теннис в России: основные этапы развития, современное состояние. Участие в международных соревнованиях, вклад отечественных теннисистов в развитие тенниса	1	1	0	тест, в процессе обучения
6	Правила судейства, судейства	1	1	1	тест, в процессе обучения
7	Сведения о строениях и функциях организма человека. Личная гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Сведения о физиологических особенностях спортивной тренировки.	1	1	0	устный рассказ
8	Физическая культура и спорт как одна из сфер общечеловеческой культуры и деятельности	1	0	1	устный рассказ
ВСЕГО:		8	6	2	
ИТОГО:		8			

№ пп	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>Общая физическая подготовка теннисистов</b>					
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом. Строевые упражнения	1	0	1	устный рассказ
2	Общеразвивающие упражнения без предметов: - для мышц рук и плечевого пояса - для мышц ног - для мышц всего тела	2	0	1	устный рассказ
3	Упражнения для формирования правильной осанки	2	0	1	устный рассказ
4	Общеразвивающие упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами и др.)	2	0	1	устный рассказ
5	Упражнения для развития выносливости	1	0	1	устный рассказ
ВСЕГО:		8	0	8	
ИТОГО:		8			

№ пп	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>Специальная физическая подготовка теннисистов</b>					
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом. Скоростные способности	2	0	2	устный рассказ
2	Силовые способности	2	0	2	устный рассказ
3	Координационные способности	2	0	2	устный рассказ
4	Гибкость	2	0	2	устный рассказ
ВСЕГО:		8	0	8	
ИТОГО:		8			

№ пп	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>Техническая и тактическая подготовка теннисистов</b>					
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях теннисом. Специальные подготовительные упражнения с т/мячом	4	1	3	устный рассказ
2	Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах (справа и слева по отскочившему мячу), хватке ракетки.	4	0	4	устный рассказ
3	Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног	4	0	4	устный рассказ
4	Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева.	4	0	4	устный рассказ
5	Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности	3	0	3	устный рассказ
6	Удары с лета. Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом	4	1	3	устный рассказ
7	Удары с лета. Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева	4	1	3	устный рассказ
8	Удары с лета. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности	3	0	3	устный рассказ
9	Подача. Формирование представления о точке удара, исходном положении игрока	3	0	3	устный рассказ
10	Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предударного положения	4	1	3	устный рассказ
11	Подача. Выполнение ударного движения	4	0	4	устный рассказ
12	Подача. Выполнение подачи	3	0	3	устный рассказ
ВСЕГО:		44	4	40	
ИТОГО:		44			
Всего в течение учебного года		68	10	58	
Итого в течение учебного года		68			

## Содержание программы и методическое обеспечение

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Форма занятий	Содержание разделов и тем	Методическое обеспечение	Подведение итогов по разделам и темам
I	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 1-ый год обучения				
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. Рождение современного тенниса. Первые теннисные турниры.		
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»		

№ раздел а и темы	Название разделов и тем	Форма занятий	Содержание разделов и тем	Методическое обеспечение	Подведени е итогов по разделам и темам
<b>II ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1	Строевые упражнения	Тренировочное занятие	Построение в шеренгу, колонну.	Величина, объем, направление и сложность тренировочных занятий по ОФП зависит от индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности. Занятия по ОФП проводятся по объемному варианту(выполнение упражнения в большом объеме но не в полную силу) и по интенсивном варианту (приложение значительных усилий)	Конкурс строя. Испытания по физической подготовке: бег 18м, челночный бег 6 раз по 5м, метание мяча, прыжок в длину толканием двумя ногами, тройной прыжок
2	Общеразвивающие упражнения без предметов	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: вращение туловища вправо и влево из различных исходных положений, наклоны. Для мышц ног: поднимание и опускание ног вперед, в стороны, назад, полуприседания, приседания, выпады, круговые движения, подскоки. Для мышц всего тела: сочетание движений различных частей	Величина, объем, направление и сложность тренировочных занятий по ОФП зависит от индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности. Занятия по ОФП проводятся по объемному варианту(выполнение упражнения в большом объеме но не в полную силу) и по интенсивном варианту (приложение значительных усилий)	Конкурс строя. Испытания по физической подготовке: бег 18м, челночный бег 6 раз по 5м, метание мяча, прыжок в длину толканием двумя ногами, тройной прыжок

			тела, упражнения в равновесии стоя на двух и на одной ноге с различными положениями и движениями ног.		
3	Упражнения для формирования правильной осанки	Тренировочное занятие	Упражнения для глаз, шеи, позвоночника стоя, в вися, при движении, упражнения на гибкость, растяжки, упражнение на равновесие		
4	Общеразвивающие упражнения с предметами	Тренировочное занятие	С короткой скакалкой, подскоки в различном темпе, бег и эстафеты со скакалкой, С гимнастической палкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями палки, перешагивания и перепрыгивания через палку,. С набивными мячами: броски вверх и ловля мяча с поворотами и приседаниями из различных исходных положений, метания различными способами, соревнования на дальность броска вперед и назад одной и двумя руками	Величина, объем, направление и сложность тренировочных занятий по ОФП зависит от индивидуальных особенностей занимающихся, уровня их физической подготовленности. Занятия по ОФП проводятся по объемному варианту(выполнение упражнения в большом объеме но не в полную силу) и по интенсивному варианту (приложение значительных усилий)	Конкурс строя. Испытания по физической подготовке: бег 18м, челночный бег 6 раз по 5м, метание мяча, прыжок в длину толканием двумя ногами, тройной прыжок
5	Легкоатлетические упражнения	Тренировочное занятие	Различные виды ходьбы в сочетании с бегом, в приседе, с подскоком, приставными и скрестным шагами, обычный бег с высоким подниманием бедра, бег и эстафеты на короткие дистанции, бег с различными ускорениями, прыжки в длину, с места, м с разбега,		

			метание мячей	
6	Упражнения для развития быстроты и ловкости	Тренировочное занятие	Быстрый бег боком с изменениями направления и способа передвижения, рывки из стартового положения теннисиста, разнообразные прыжки, прыжки с касанием высоко подвешенного предмета, эстафеты	

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Форма занятий	Содержание разделов и тем	Методическое обеспечение	Подведение итогов по разделам и темам
<b>III СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>					
1	Скоростные способности	Тренировочное занятие	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.	Метод тренировки – повторный (продолжительность выполнения упражнений 6-7с с максимальной интенсивностью, 4-10 повторений, паузы 2-3 мин)	Зачетное занятие. Тесты на школу мяча. Тесты на школу ракеты
2	Силовые способности	Тренировочное занятие	Упражнения с преодолением собственного веса: поднятие на носки, приседания на двух, одной ноге, пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног, отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно, отжимания, подтягивание, лазание по канату, поднятие ног в положении лежа на спине, на животе, на боку.	Метод повторных усилий (5-15 повторений, 3 и более походов, паузы 1-3 мин)	

			Упражнения с набивными мячами, С гантелями (вес до 0,5 кг). С резиновыми бинтами.		
3	Координационные способности	Тренировочное занятие	Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, затем обратно в исходное положение. Различные прыжки, ловля мяча, напрыгивание на скамейку. Школа мячей. Школа ракетки.		
4	Гибкость	Тренировочное занятие	Упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны-вверх. Наклоны вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову. Подтягивание левой( правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Подтягивание к груди ноги, согнутой в колене, обхватив голень, «замок». Упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.	Количество движений в суставах при развитии подвижности: Голеностопный – 20 Коленный – 20 Лучезапястный – 30 Плечевой – 50 Тазобедренный – 50 Позвоночные – 90 (в процентах)	
5	Выносливость	Тренировочное занятие	Бег равномерный и переменный. Спортивные игры. Тренировочные игры на корте со специальными заданиями. Подвижные игры.	При однократном методе – время выполнения упражнения 30 мин и более. При повторном 3-10 мин, паузы 3-6 мин	Зачетное занятие. Тесты на школу мяча. Тесты на школу ракетки

№ раздела и темы	Название разделов и тем	Форма занятий	Содержание разделов и тем	Методическое обеспечение	Подведение итогов по разделам и темам
IV	<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 1-ый год обучения</b>				
1	Специальные подготовительные упражнения с мячом	Тренировочное занятие	Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-вправо движением, напоминающим выполнение удара справа. Поймать отскочивший мяч, подброшенный самим игроком от себя вперед-влево движением, напоминающим выполнение удара слева.	Мяч ловится правой рукой в момент выноса руки вперед.  Мяч ловится левой рукой в момент выноса рук вперед.	Выполнение упражнений под наблюдением тренера
2	Удары с отскока. Формирование представления о точке удара и ударных позах, хватке ракетки	Тренировочное занятие	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 правую. При ударе слева правая нога в стороне-впереди, явно перекрывая левую ногу.	Выполнение упражнений под наблюдением тренера
3	Удары с отскока. Отдельные удары с относительно фиксированной постановкой ног	Тренировочное занятие	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.	Выполнение упражнений под наблюдением тренера
4	Выполнение серии отдельных ударов раздельно справа и слева	Тренировочное занятие	Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3-4 м	Корректировать положение занимающегося и его подход к мячу: («близко», «впереди», «пропустил», «тянешься»),	Выполнение упражнений под наблюдением тренера

				«поздно», «раньше», «не успел», «не той ногой»)	
5	Удары с отскока. Выполнение серии отдельных ударов справа и слева в определенной и произвольной последовательности	Тренировочное занятие	Серии ударов с подброса мяча партнером с расстояния 3-4 м. 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 занимающимся	Выполнение упражнений под наблюдением тренера
6	Удары слета. Формирование представления о точке удара, положении ракетки и игрока в момент контакта с мячом	Тренировочное занятие	Фиксация точки удара и положения занимающегося посредством показа и объяснения	Головка ракетки выше кисти бьющей руки, точка удара впереди туловища на 30-40 см. При ударе справа впереди левая нога, при ударе слева – правая. Корректировка положения ракетки и позиции, занимаемой занимающимся	Выполнение упражнений под наблюдением тренера
7	Удары слета. Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева	Тренировочное занятие	Подброс мяча рукой на ракетку занимающегося, выполняющего упражнение в паре с партнером, расстояние 1-1.5м. Исходное положение занимающегося 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 занимающимся	Выполнение упражнений под наблюдением тренера
8	Удары слета. Выполнение отдельных ударов раздельно справа и слева в определенной и произвольной последовательности	Тренировочное занятие	Подброс мяча вправо и влево от занимающегося сначала в определенной, а затем в произвольной последовательности. Исходное положение –	Своевременно занимать исходную позицию «положение готовности». Корректировать подход к мячу и позицию, занимаемую	Выполнение упражнений под наблюдением тренера

			положение готовности	занимающимся. Начало движения вправо или влево осуществляется толчком разноименной с ударом ноги, корректировка постановки ног	
9	Подача. Формирование представления л точке удара, исходном положении игрока	Тренировочное занятие	Фиксация точки удара и положения занимающегося посредством показа и объяснения	Точка удара строго сверху впереди	Выполнение упражнений под наблюдением тренера
10	Подача. Выполнение подброса мяча с фиксацией предупредного положения	Тренировочное занятие	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	Выполнение упражнений под наблюдением тренера
11	Подача. Выполнение ударного движения	Тренировочное занятие	Использовать броски мяча, палки в цель. Выполнять ударное движение в тренировочную стенку	Следить за тем, чтобы занимающийся выполнял броски не теряя равновесия и не меняя фиксированной постановки ног	Выполнение упражнений под наблюдением тренера